



INSTITUTO UNIVERSITARIO SOR JUANA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Clave de incorporación UNAM 8951 – 25

TEMA

**LA RESILIENCIA Y LA ESPIRITUALIDAD EN LA
DOCENCIA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR
COVID - 19 EN UN COLEGIO CATÓLICO PRIVADO**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

PRESENTA

ROSA ABIGAIL MAYORGA ESCOBEDO

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. IRMA MAGNOLIA RAMÍREZ GONZÁLEZ

ASESORA METODOLÓGICA:

MTRA. ANA BERTHA SÁNCHEZ FUENTES

TEHUACÁN, PUEBLA, ABRIL DE 2023.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

Esta tesis documental está dedicada:

A Dios por darme la vida y permitirme llegar a una meta más en mi vida.

A mi madre Juliana Escobedo Rodríguez y a mi padre Patrocinio Mayorga Luna (D.E.P.), que son y serán siempre mis cimientos que me sostienen y acompañan hasta el final.

A mi Congregación de Hermanas del Divino Pastor que me apoyaron en cada momento y me brindaron la oportunidad de llegar a este logro profesional.

A mi amiga, hermana y confidente Ana Bertha Sánchez Fuentes, por creer en mí e impulsarme siempre a pensar que todo es posible, aun en medio de las adversidades de la vida. Gracias por ser un gran apoyo, sostén y fuerza en estos últimos, pero no menos importantes años de concluir este proceso académico.

A todos ustedes:

¡Muchas Gracias!

AGRADECIMIENTOS

En el presente trabajo agradezco a Dios, mi Divino Pastor por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar este proceso académico.

A mis padres, Juliana y Patrocinio (D.E.P.) por ser mi pilar fundamental, así como también por haberme apoyado en lograr mis metas, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron durante el proceso.

También, el trabajo realizado lo dedico con mucho cariño para mis hermanos y hermanas: Juvenal, Israel, Guadalupe, Jorge, Laura, Bela, Roque (D.E.P.), Paty, Roque de Jesús, Luz (D.E.P.), y Clementina que han sido apoyo para lograr mis objetivos.

De igual manera, a mi directora de tesis documental, Irma Magnolia Ramírez González, quien me acompañó durante este proceso de titulación.

Y por supuesto a mi querido Instituto Universitario Sor Juana Inés de la Cruz que junto a Hermanas del Divino Pastor, Profesoras y Profesores me permitieron concluir una etapa de mi vida; gracias por la paciencia y orientación.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIAS	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
RESUMEN.....	vi
INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN.....	5
1. METODOLOGÍA	13
1.1 Planteamiento del problema	13
1.2 Objetivos	15
1.2.1 Objetivo General	15
1.2.2 Objetivos específicos.....	15
1.3 Tipo de estudio	15
1.4 Diseño de la investigación	16
1.5 Hipótesis sugeridas	16
1.6 Variables.....	16
1.7 Definición conceptual de COVID- 19.....	16
1.8 Definición operacional de COVID-19.....	17
1.9 Definición conceptual de Resiliencia.....	17
1.10 Definición operacional de Resiliencia.....	17
1.11 Definición conceptual de Espiritualidad.....	17
1.12 Definición operacional de Espiritualidad	18
1.13 Definición conceptual de Docencia.....	18
1.14 Definición operacional de Docencia.....	18
1.15 Población.....	18
1.16 Criterios	20
1.16.2 Criterios de exclusión:.....	20
1.17 Propuesta de trabajo	20
2. RESILIENCIA.....	21
2.1 Definiciones de Resiliencia.....	21
2.2 Antecedentes de Resiliencia.....	26

2.3 Fenómeno del trauma.....	32
2.4 Factores de resiliencia.....	36
2.5 Tutores de resiliencia.....	47
3. ESPIRITUALIDAD	53
3.1 La Espiritualidad y resiliencia.....	53
3.2 La Espiritualidad en tiempos de coronavirus.....	58
3.3 Espiritualidad y salud mental.....	65
3.4 COVID – 19, tiempo para hallar sentido a la vida y la presencia de Dios.....	70
4. PANDEMIA Y COVID-19	75
4.1 Pandemias en el mundo en los últimos cien años	75
4.2 Resiliencia en tiempos de COVID -19.....	80
4.3 Entre resiliencia y recuperación en COVID-19.....	87
4.4 Desarrollar la resiliencia en la pandemia	90
5. LA DOCENCIA EN UN COLEGIO CATÓLICO	96
5.1 La resiliencia docente.....	96
5.2 Atributos de la resiliencia en el docente ante la pandemia del COVID-19.....	103
5.3 Reflexiones sobre salud mental de los docentes en COVID-1	107
5.4 El aprendizaje en tiempos de COVID-19.....	111
5.5 Diferencia entre escuelas privadas y públicas	117
6. PROPUESTA DE TALLER	126
6.1 Justificación.....	126
6.2 Objetivos	128
6.2 Cartas descriptivas	140
CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	174
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	176
CUADERNILLO DE ACTIVIDADES DEL TALLER DE RESILIENCIA PARA DOCENTES DE EDUCACION BÁSICA	182

Índice de Figuras

Figura 5.1 Cantidad de docentes fallecidos por diversas causas y cantidad de docentes fallecidos por COVID-19.....	108
Figura 5.2 Incidencia de estrés, ansiedad y depresión es mayor en las docentes mujeres que en sus pares varones	109
Figura 5.3 Registro de atenciones de contención emocional individual	110

Índice de Tablas

Tabla 6.1 Autovalores y porcentaje de varianza explicada por los Factores de Análisis Factorial Exploratorio de la ER-14.	133
Tabla 6.2 Matriz de componentes ER-14.	134
Tabla 6.3 Media (M). Desviación Estándar (DE), Correlación ítem-total corregida (ritc), valor de significación de la correlación ítem-total escala (p), y alfa de Cronbach si el ítem es eliminado (a-i).....	135
Tabla 6.4 La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14).....	137
Tabla 6.5 Temario de las 10 sesiones de la propuesta del taller.	139

RESUMEN

El presente trabajo de investigación documental tiene como objetivo establecer una propuesta de taller desde una orientación psicológica en el que participen los docentes, con la finalidad de trabajar el proceso de resiliencia y espiritualidad que se ha dado en tiempos de vivencia ante la pandemia de COVID-19 en la Escuela Católica del Niño del Obrero en San Luis Potosí.

El marco predominante de esta investigación es la resiliencia y la espiritualidad en la docencia como un factor para superar las adversidades causadas por esta pandemia que ha llegado a nuestro mundo.

Cabe destacar que es de suma importancia trabajar la espiritualidad; porque como lo menciona,

Haris (2015) “la espiritualidad no está separada del cuerpo ni de la cultura, se apoya en estas dos bases para desarrollarse hacia el cielo y la abstracción” (Cyrulnik, 2010, p. 139).

Dicha investigación se basa en el concepto de resiliencia, espiritualidad, pandemia de COVID-19 y la docencia desde una gestión de información de manera ampliada y documentada que ayude a cada uno de los docentes a recuperarse de esta crisis de pandemia.

Se propone un taller de resiliencia que consiste en 10 sesiones para docentes de primaria en un colegio católico, con la finalidad de acompañarlos y orientarlos.

Finalmente,

se pretende confrontar algunos teóricos que abordan estos tópicos, aunado a la

experiencia acumulada por los investigadores en base a la resiliencia, desde la óptica del docente en la Introspección, Iniciativa, Independencia, Relación, Moralidad, Creatividad y Humor. Considerando realizar directrices óptimas para generar docentes resilientes.(Machado, Espina, & Aguilar, 2020,s/p)

Palabras clave: resiliencia, espiritualidad, pandemia de COVID-19, docencia.

INTRODUCCIÓN

Se comienza a evocar que el tema de resiliencia se ha convertido en un área de interés, para la investigación y la intervención social, ya que ésta, nos ha permitido dirigir la mirada no solo hacia el desarrollo teórico, sino también a las prácticas concretas que se van presentando y de manera especial en este momento de pandemia COVID-19 que llegó desde finales del 2019 y en México a principios del 2020. (OMS, 2020)

La resiliencia es también la capacidad de sobreponerse a las adversidades y poder salir fortalecido de ellas, ya que todas las personas tienen la capacidad de salir adelante a algún trauma en la vida cotidiana y rehacerse de los acontecimientos que han llegado a su vida y la han afectado. (American Psychological Association, 2011)

Se considera que la resiliencia es resistir, rehacerse, es volver a rebotar luego de una caída e imaginar que se está en la playa y puede revolcarse con la ola, más no dejarse revolcar, la resiliencia invita a encontrar la ventaja a la desventaja, lo bueno a lo malo, la gracia a la desgracia para salir fortalecidos. (Cohen, 2016, 0'13''- 0'32'')

El objetivo principal de esta investigación documental es desarrollar los factores resilientes en los docentes que han experimentado los estragos de la pandemia de COVID-19 mediante una orientación psicológica en la Escuela del Niño del Obrero en San Luis Potosí.

La presente tesis es una investigación documental; en el primer capítulo se aborda la metodología propuesta para poder llevar a cabo dicho proyecto con un tema de estudio, variable, objetivo, hipótesis, mediante diversa información, así como la población a trabajar.

En el segundo capítulo se aborda el tema de la resiliencia comenzando con la conceptualización de dicho concepto, desde la visión y experiencia de diversos autores, así como el origen del término de la resiliencia por Michael Rutter en 1978, se comparten los antecedentes de la resiliencia como tema de las últimas décadas y la claridad que se tiene que dicho termino ha existido desde siempre.

Se retoma el fenómeno del trauma por diversos autores en distintos años, así como los factores de resiliencia, vistos como factores protectores que ayudan a la persona a facilitar la respuesta ante algún estresor del entorno y finalmente se aborda tutor de resiliencia y su efecto como figura de apego inconsciente que ayuda a la persona a transformarse.

El tercer capítulo aborda la Espiritualidad retomando Espiritualidad y Resiliencia como ese trascender a Dios, dejar que el trascienda la vida entera desde la experiencia de diversos autores. Se retoma la espiritualidad en tiempos de coronavirus como experiencia de varios autores ante este tiempo doloroso en el que la fe, puede proporcionar paz y confianza. También se escribe sobre espiritualidad y salud mental como elementos que favorecen vivir estos tiempos de incertidumbre y dolor que ayudan a afrontar tensiones de la vida y finalmente se retoma COVID- 19 tiempo para hallar sentido a la vida y la presencia de Dios, como momento que ayuda a la reflexión, oración, servicio del bien común, contemplación, etc.

En el cuarto capítulo encontramos el hecho histórico de la pandemia de COVID-19, se retoma la historia de las pandemias que ha sufrido el mundo en los últimos cien años, retomando la definición y significado de pandemia y algunas condiciones, con sus diferentes fases, comenzando desde 1817 con el cólera y culminando con SARS-CoV-2

en 2019. Se retoma la importancia de la resiliencia en tiempos de COVID- 19 en donde descubrimos que la vida nos pone a prueba y es en donde la resiliencia permite reconocer que el dolor ante esta situación difícil es inevitable y el sufrimiento es opcional. Se escribe, entre resiliencia y recuperación en COVID- 19 con la tarea de encontrar el camino de control, coherencia, conectividad y finalmente desarrollar la resiliencia en la pandemia descubriendo como la vida nos pone a prueba y es necesario reflexionar, cuestionarnos y salir adelante.

En el quinto capítulo, se aborda el aspecto escolar desde la docencia durante la pandemia en un colegio católico, la resiliencia docente ante el COVID-19 y como los profesores se vieron forzados a realizar adaptaciones urgentes ante variadas apariciones nuevas desde mascarillas, abundancia de gel, sanitizantes, aire gélido, flechas por donde quiera y cristales ante la comunicación etc. Se retoma atributos de la resiliencia en el docente ante la pandemia de COVID- 19 como sistema de protección que fortalece el análisis y la toma de decisiones. Se escriben reflexiones sobre la salud mental de los docentes en COVID- 19 y se retoma el aprendizaje en tiempos de COVID-19 de acuerdo a las experiencias de otros países en sus procesos educativos y finalmente se habla sobre la diferencia entre escuelas públicas y privadas que como principal diferencia es que la escuela pública es sostenida económicamente por el estado, mientras la privada es sostenida por los propios alumnos a través de padres o tutores.

En el capítulo sexto se proporciona una propuesta de taller dirigido a docentes promotores de resiliencia en la educación básica, con el objetivo de: Proporcionar a los docentes de educación básica un espacio de conocimiento y reflexión sobre el tema de la resiliencia donde el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y

resolver problemas, así como también, tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda.

Se propone un taller con diez sesiones de dos horas en cada sesión y se proporcionan las cartas descriptivas de dicho taller con sus respectivas técnicas de trabajo.

JUSTIFICACIÓN

“Hasta el presente, los investigadores han enfocado los estragos indiscutibles, ahora hay que emprender la búsqueda de procesos de recuperación” (Cyrulnik, 2007, p. 17, citado en Poncela & María, 2021).

“El brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), causado por el virus del síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), fue declarado como una pandemia” (Díaz-Castrillón & Toro-Montoya, 2020,p.183).

Es por eso que,

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideró que pandemia no es una palabra para usar a la ligera o descuidadamente. Es una palabra que, si se usa incorrectamente, puede causar un miedo irrazonable o una aceptación injustificada de que la lucha ha terminado, lo que lleva a un sufrimiento y muerte innecesarios. (OMS,2020,párrafo tres)

Así mismo,

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), (2020) indicó que “describir la situación como una pandemia no cambia la evaluación de la OMS de la amenaza que representa este virus. No cambia lo que está haciendo la OMS, y no cambia lo que los países deberían hacer”. En estos momentos hay más de 118.000 casos en 114 países, y 4291 personas han perdido la vida. “Nunca antes habíamos visto una pandemia provocada por un coronavirus. Y nunca antes hemos visto una pandemia que pueda ser controlada, al mismo tiempo”, manifestó. (p.1)

Al respecto,

La OMS (2020), aborda el brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) que fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019 y es ahí que desde entonces los abrumadores cambios que ha vivido la humanidad a partir del estado de alerta decretado por la Organización Mundial de la Salud, a principios del año 2020 por la aparición del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) ha generado de manera exponencial una situación de incertidumbre, miedo, intranquilidad, angustia, ocasionando un vaivén emocional en niños jóvenes y adultos por la amenaza que este virus representa para la realidad humana, además de que se detuvo la vida laboral, escolar y todas las actividades sociales a las que se estaba acostumbrado a frecuentar, lo que llevó a tener una vida distinta que afectó el aspecto emocional. La epidemia de (COVID-19) fue declarada por la OMS como una emergencia de salud pública de preocupación internacional. La caracterización ahora de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas. (p.1)

Así mismo,

“La OPS (2020), afirma que “el aislamiento social forzoso al que nos hemos visto abocados por la pandemia del COVID-19, puso a prueba nuestras habilidades emocionales, cognoscitivas y socio afectivas” (p.1).

A todo esto,

Quetzada Schols (2020), señala que el COVID-19 representa una amenaza para la integridad física y psicológica de todos, pero a su vez es una situación ambigua, dado que, no se puede predecir con exactitud cuándo se logrará superar esta realidad, pero si es posible desde nuestra condición humana mantener las emociones bajo control y resguardar la plenitud emocional. (citado en Bendack Mendoza & Tarazona Meza, 2021, párrafo tercero)

Por otra parte, la docencia es un espacio atravesado por muchos factores e intenciones en el que maestros y alumnos aprenden formas de construir conocimiento: saber y saber pensar, investigar y enseñar a pensar la realidad. Además, la docencia como una tarea compleja y trascendente, cuyo desempeño cabal exige una actitud profesional en el más estricto de los sentidos. (Citado en Moran Oviedo, 2004,s/p)

Inclusive, la pérdida de empleo y reducción de horas laborables han sido algunas de las consecuencias que trajo consigo la COVID-19. Las familias mexicanas comienzan a reducir gastos, entre ellos, las colegiaturas de la educación privada. Por consecuencia, la pandemia trajo consigo el cierre de diversos espacios físicos, entre ellos, los centros educativos. Lo que se creyó que sería una medida temporal de algunas semanas, se convirtió en meses y con el paso del tiempo, la incertidumbre no ha hecho más que aumentar. (Razo, 2020, párrafo segundo)

“A más de un año y medio de la contingencia por COVID-19, maestros, estudiantes e instituciones tuvieron que migrar de los recursos utilizados en procesos educativos presenciales, al uso de herramientas digitales para desarrollar la práctica docente” (Romero, 2021,p.326).

Al respecto,

En México, la educación privada representa 5 millones 321 mil 481 alumnos y 485 mil 188 profesores, lo que representa el 15 % de la totalidad del sistema educativo. A pesar de no haber cifras definitivas, se calcula que casi 2 millones de alumnos, de diferentes niveles académicos, se dieron de baja este año y buscarán hacer esta transición de escuela privada a pública. Se estima que 4 de cada 10 escuelas desaparecerán, lo cual representaría la desaparición de 18,657 escuelas privadas. Si bien en el comienzo de la pandemia se estimaba que sólo quebraría el 25%, después del anuncio de Andrés Manuel López Obrador (AMLO) respecto a la educación impartida por televisión abierta, el Fomento Educativo y la Asociación Nacional de Escuelas Particulares en la República Mexicana anticiparon que dicho cierre alcanzaría al 40 % de las academias privadas. Por otro lado, la Confederación Nacional de Escuelas Particulares (CNEP) de México, mencionó que la mayoría de sus afiliados tendrán una disminución del 30 % en matrícula, mientras que otros podrían llegar al 60 %. Se ha confirmado que, por lo menos, 1500 estudiantes que cursan educación básica han emigrado de las escuelas privadas. (Razo, 2020,s/p)

En pocos días, no solo hubo en general un cambio radical en el estilo de vida para todo el mundo, producto de un evento disruptivo a escala global, sino que en el

sistema escolar la comunidad educativa fue sometida a medidas extremas obligatorias, a lo cual se respondió con un *tsunami* de estrategias de rápida adecuación. (Román et al., 2020)

“La contingencia por COVID-19 nos ha traído, indudablemente, aprendizajes y experiencias sobre diversas situaciones, tanto personales como profesionales” (Romero, 2021,p.329).

Además de que, en los últimos años, ha cobrado auge el término *resiliencia* en el campo de la psicología, desde que Boris Cyrulnik lo divulgó por todo el mundo a finales del siglo XX, inspirado en los textos de John Bowlby. Hay momentos en la existencia de las personas o en la historia de la humanidad donde dicho concepto y su puesta en práctica cobra importancia, como es en la coyuntura de la pandemia COVID-19 de 2020 y, particularmente, las consecuencias sociales y psicológicas de las medidas tomadas por la OMS y los gobiernos de los países. Al respecto, (Vanistendael, 2010) menciona que “aparte de situaciones extremas hay también una resiliencia muy presente en la vida diaria de la gran mayoría de las personas, pero menos espectacular y, por tanto, menos visible, menos documentada”. En ese sentido, es en la vida cotidiana donde tiene lugar el proceso adaptativo para la sobrevivencia, seguir adelante y la recuperación. Y es que, en un mundo poco claro, con noticias impactantes, incertidumbre, y medidas poco habituales, la resiliencia es más que necesaria: es primordial. (Citado en Fernández Poncela, 2021, p.484)

Por otro lado,

El Diccionario de la lengua Española (2001), define la espiritualidad como: 1. Naturaleza y condición de espiritual. 2. Cualidad de las cosas espiritualizadas o reducidas a la condición de eclesiásticas. 3. Obra o cosa espiritual. 4. Conjunto de ideas referentes a la vida espiritual. (p.463)

“En el Diccionario de Espiritualidad (2005), encontramos que “ningún ser humano puede vivir sin espíritu, especialmente si se mueve con hondas motivaciones y convicciones” (p.464).

Por lo tanto,

La espiritualidad es la puerta que moral y éticamente está abierta a las vías de la transformación, entendida esta como aquella apuesta que posibilita la significación de cada espíritu y la expansión de sus ideales. Siempre con miras al colectivo, a lo nuestro, a aquello que nos es, de lo que soy parte sin perder mi esencia, porque es precisamente esa esencia, la mía y la del otro o la otra, la que construye el mundo, la cultura, la vida. (Palacio Vargas, 2015, p.461)

Por otro lado,

Castillo (2008) lo expresa de la siguiente manera; cada día aumenta el número de personas que experimentan más y más, no ya la simple curiosidad por el esoterismo o cosas parecidas, sino la necesidad de vivir una espiritualidad coherente con las nuevas situaciones debidas al rápido y profundo cambio cultural del momento presente. (p.17)

Al respecto,

Gutiérrez (1990) expresa: “una espiritualidad es una forma concreta, movida por el Espíritu, de vivir el Evangelio”. Por otro lado, y según Estrada (1992), “podríamos definir la espiritualidad como la vida según el espíritu, es decir, la forma de vida que se deja guiar por el espíritu de Cristo”. (Citado en Palacio Vargas, 2015, p.224)

Dadas estas condiciones, y teniendo presente el ámbito cultural, social y religioso que acompaña el mundo actual, sea por tradición o por decisión, es necesario abrir las posibilidades al diálogo interreligioso, en un mundo multicultural, donde el pensamiento y la acción son el marco ético del otro, son el lenguaje de vida, son en

otras palabras, las acentuaciones de la espiritualidad que se cuele en la realidad.
(Vidal Talens, 1999, p.611)

Castillo (2008) comenta al respecto: . . . los hombres y mujeres de este mundo los que lógicamente queremos ser felices, realizarnos plenamente, conseguir el logro de nuestras aspiraciones y anhelos más profundos. De ahí que una espiritualidad que entra en conflicto con esas aspiraciones y anhelos es una espiritualidad abocada al fracaso. (p.56)

Por lo que resulta muy importante abordar el tema de la resiliencia y la espiritualidad, ya que con respecto a la resiliencia podemos ver que no todo el mundo es igual de resiliente, mientras que hay personas que son capaces de adaptarse ante la adversidad, hay otras que desarrollan conductas mal adaptativas, como la adicción, depresión o la ansiedad. Al saber que hay un sustrato neurobiológico, podemos decir que se pueden desarrollar estrategias (terapéuticas, farmacológicas y psicológicas) para la gestión de la adversidad, relacionándose con la espiritualidad, ya que esta es una necesidad que tenemos las personas y que una vez cubierta, se convierte en un recurso, favoreciendo el bienestar emocional y fomentando que el contacto con el sufrimiento nos haga salir reforzados, en pocas palabras, cuando la espiritualidad está satisfecha se convierte en un recurso que nos hace más resilientes.(Guilfoyle, 2022)

METODOLOGÍA

*“Esta pandemia, no nos vencerá.
Junto a nuestros maestros, maestras y
estudiantes, trabajaremos con fuerza,
corazón y esperanza para salir
adelante”.*
(César Gálvez, citado en Cuatianquiz
Hernández, 2021)

1.1 Planteamiento del problema

Es importante describir en las presentes líneas que, en las escuelas privadas católicas surge la necesidad de abordar el tema de la pandemia, ya que es una situación de enfermedad que ha llegado a mover en gran medida, parte de nuestra vida familiar, escolar, social y laboral, etc. Por lo tanto, la contingencia por COVID-19 nos ha traído, indudablemente, aprendizaje y experiencias sobre diversas situaciones, tanto personales como profesionales. (Romero Lara, 2021, p.329)

Debido a esto,

El reto es retomar la historia, y no mirarla como un acto de melancolía o nostalgia en el que recordemos que “antes se hacían mejor las cosas”, sino como un referente que nos permita avanzar sin olvidar y teniendo presente cómo hemos evolucionado hasta la sociedad contemporánea, retomando cómo es que se han superado diversas vicisitudes, en particular en materia de emergencias en nuestro país. (Romero Lara, 2021, p.333)

Puesto que,

“Estamos ante una crisis tremenda”, dijo Villar A, (2020), presidente de la Asociación Nacional de Escuelas Particulares, que afilia a más de 6,000 centros de estudios

en el país. Visto que, el negro panorama también ha obligado a los más de 48,000 colegios privados, que atienden a un 15% del total de la matrícula nacional, es decir más de cinco millones de alumnos, a suspender el regreso a las aulas y optar por las clases en línea, un duro revés para muchos institutos que deben su prestigio a su equipamiento e instalaciones (citado en Medina, 2020, párrafo tercero y octavo). Por consiguiente, la Secretaría de Educación Pública (SEP) ha dicho que está preparada para recibir a los estudiantes que abandonen los colegios particulares por los efectos de la epidemia. “El sistema educativo en México es muy poderoso. Nadie se va a quedar afuera, estamos preparados para recibir esa migración que se dé, de las escuelas privadas de forma natural por las condiciones económicas”. (citado en Buccio, 2020, s/p)

Al respecto,

Beuchot, (2004) menciona: No olvidemos que “para ver el futuro hay que ver el presente, apoyado en el pasado, esto es, ver los movimientos interiores, de las entrañas mismas. Por eso a la antropología filosófica le conviene un método hermenéutico, un camino interpretativo, para comprender lo íntimo del hombre, lo más entrañable que tiene”. (Citado en Gaxiola, 2006, p.15)

De acuerdo al tema en la Escuela privada católica del Niño del Obrero surge la siguiente cuestión, ¿es posible según la propuesta que una orientación psicológica desarrolle factores resilientes en docentes que experimentan los estragos de la pandemia COVID-19?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

- Establecer una propuesta de taller desde una orientación psicológica en el que participen los docentes con la finalidad de trabajar el proceso de resiliencia y espiritualidad que se ha dado en tiempos de vivencia ante la pandemia de COVID-19 en la Escuela Católica del Niño del Obrero en San Luis Potosí.

1.2.2 Objetivos específicos

- Proponer si una orientación psicológica desarrolla factores resilientes por medio de actividades que se planearan en el taller con los docentes de la Escuela del Niño del Obrero en San Luis Potosí.
- Trabajar con los docentes la fe y la espiritualidad para sobreponerse ante las adversidades de la vida cotidiana en una escuela católica.

1.3 Tipo de estudio

- Cualitativo

La investigación cualitativa intenta hacer una aproximación a las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas de manera inductiva; es un proceso multidimensional que se retroalimenta con la experiencia y el conocimiento que se va adquiriendo durante la situación. Los momentos en la investigación cualitativa no poseen un orden rígido, por el contrario son flexibles según las condiciones del proceso. (Díaz Vega & Rivera Mena, 2008, p. 131)

1.4 Diseño de la investigación

- Investigación documental

La investigación documental es un tipo de estudio de interrogantes que emplea documentos oficiales y personales como fuente de información; dichos documentos pueden ser de diversos tipos: impresos, electrónicos o gráficos. De acuerdo con Baena (1985), la investigación documental es "... una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información. (Martínez, 2017)

1.5 Hipótesis sugeridas

H1: Es posible proponer un trabajo de orientación psicológica que desarrolle factores resilientes en docentes que experimentan los estragos de la pandemia COVID-19.

H0: No es posible proponer un trabajo de orientación psicológica que desarrolle factores resilientes en docentes que experimentan los estragos de la pandemia COVID-19.

1.6 Variables

COVID – 19, resiliencia, espiritualidad y docencia

1.7 Definición conceptual de COVID- 19

"El Instituto Nacional del Cáncer (NHI, s/a) define COVID-19 como; enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2 También se llama enfermedad por coronavirus de 2019" (párrafo 1).

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. (Salud de Coahuila, s/a, párrafo segundo)

1.8 Definición operacional de COVID-19

“Aplicación de prueba PCR (Reacción en Cadena de la Polimerasa) son una forma rápida y muy precisa de diagnosticar ciertas enfermedades infecciosas y cambios genéticos” (MedinePlus, 2019).

1.9 Definición conceptual de Resiliencia

La resiliencia puede definirse como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy (Henderson & Milstein, 2003, pp. 26-27).

1.10 Definición operacional de Resiliencia

“Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14). Propiedades Psicométricas de la versión en español” (Sánchez-Teruel, 2015,p.108)

1.11 Definición conceptual de Espiritualidad

Según Estrada (1992), menciona “podríamos definir la espiritualidad como la vida según el espíritu, es decir, la forma de vida que se deja guiar por el espíritu de Cristo” (citado en Castillo, 2008, p.14).

“La espiritualidad como camino, como sendero, como vía de luz” (Palacio Vargas, 2015, p.468).

1.12 Definición operacional de Espiritualidad

“Escala numérica para evaluar síntomas espirituales (ENESE)” (SciELO, 2017, s/p).

1.13 Definición conceptual de Docencia

La docencia según la Secretaría de Educación Pública (SEP) es una actividad muy compleja que requiere tanto del dominio de teorías educativas, como de planear, diseñar, aplicar y evaluar estrategias sustentadas en la pedagogía y en la psicología educativa; en tanto disciplinas que dan sentido a las formas de trabajo del docente en el aula. (Prieto Hernández, s/a, párrafo primero)

1.14 Definición operacional de Docencia

“Prueba Inventario Multifacético de Personalidad de Minnesota (MMPI-2)”
(Salvador, 2018, párrafo tercero).

1.15 Población

La Escuela del Niño del Obrero se funda el 1 de junio de 1935, comenzando con la apertura del colegio con 32 niños con los grupos de primero y segundo grado de primaria.

Por lo que, esta obra de la Escuela del Niño del Obrero siempre ha acogido a niños y niñas huérfanas, muy pobres y niñas y niños medio internos muy necesitados. Hasta ahora después de 88 años de fundación, la escuela continúa ayudando a poner las bases para una preparación escolar que los lleve a poder estudiar una carrera que les ayude a vivir dignamente y la oportunidad de vivir una vida cristiana comprometida.

Hoy en día, la Escuela cuenta con 120 niños en primaria y 53 de ellos permanecen en el turno de la tarde, en el segundo turno de la tarde que contempla comedor, actividades lúdicas pedagógicas, deportivas y tareas.

Cabe mencionar que, la Escuela del Niño del Obrero es sostenido por personas de buena voluntad que con sus donativos sostienen los proyectos de apadrinamiento y por el aporte en colegiaturas de los padres de familia, así como el trabajo comprometido de todo el personal de la institución: docentes, administrativos, personal de intendencia, auxiliares de comedor y de tres Hermanas del Divino Pastor que responden acompañando y brindando su servicio de entrega en la misión encomendada.

Por otro lado, la Escuela del Niño del Obrero cuenta con nueve salones equipados para el funcionamiento de las clases de los niños y niñas, en el grado de tercero, cuarto y sexto grado debido al número de niños fue necesario adecuar otro salón de clases por el número de alumnado.

También, en la Escuela del Niño del Obrero se encuentran laborando nueve maestros frente a grupo y siete maestros de clases especiales. Dentro del horario de clases se integran las clases especiales de pastoral, música, inglés, computación, deportes y danza, ya que, gracias a su horario extendido, es posible llevar a cabo estas clases que son necesarias para su desarrollo integral de los niños y niñas.

Es por eso que, la Escuela del Niño del Obrero cuenta en general con instalaciones equipadas, programa de becas, departamento de psicología y servicio de comedor.

De igual manera, los Docentes de la escuela privada católica del Niño del Obrero en la ciudad de San Luis Potosí, presentan los siguientes criterios.

1.16 Criterios

1.16.1 Criterios de inclusión:

Docentes que laboran en la Escuela del Niño del Obrero de San Luis Potosí con disponibilidad para el trabajo.

1.16.2 Criterios de exclusión:

- Docentes externos de la Escuela del Niño del Obrero de San Luis Potosí.
- Enseguida se presenta, la siguiente propuesta de trabajo para abordar dicho trabajo documental.

1.17 Propuesta de trabajo

La propuesta de trabajo consiste en realizar diversas actividades por medio de un taller, que aborda diez sesiones; enfocado para el personal que labora en la Escuela del Niño del Obrero A.C. con la finalidad de apoyar emocional y personalmente su labor como profesionales de la materia ante una pandemia.

2. RESILIENCIA

“Cuando estudiemos las fuerzas que permiten a las personas sobrevivir y adaptarse, los beneficios para nuestra sociedad sin duda serán mayores que todo el esfuerzo por construir modelos de prevención primaria, cuya meta es limitar la incidencia de la vulnerabilidad” (Garmesy, 1971, citado en Poseck, 2006, s/p)

2.1 Definiciones de Resiliencia

Para Neufeld y Thisted (2004), “la resiliencia es esa capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, aun cuando todo parece actuar en nuestra contra, se ha convertido en un concepto que integra ingredientes psicológicos, social, cognitivos, culturales, étnicos... etc. por lo que su interés se extendió no sólo a la psicología, sino a la educación, la salud y las empresas”. (citado en González Campos, 2008,p.18)

Sin embargo,

Para Monroy-Cortés & Palacios-Cruz (2011), es un proceso dinámico que cualquier individuo puede tener o implementar para que el desarrollo normal se lleve a cabo en diversas condiciones biológicas, específicamente genéticas y medio ambientales, a pesar de la adversidad. Para que el proceso de resiliencia se pueda presentar, es necesario que el individuo se encuentre expuesto a una importante carga de estrés y adversidad, donde sus esfuerzos por contenerla terminan orientándose hacia una adaptación positiva a pesar de sufrir agresiones a lo largo del proceso de desarrollo. (citado en Aguilar-Maldonado, Gallegos, &

Muñoz-Sánchez, 2019, p.8)

“Un concepto significativo es el de Edith Grotberg, menciona que la resiliencia requiere de la interacción de tres factores resilientes, provenientes de tres niveles diferentes: “soporte social (yo tengo), habilidades (yo puedo) y fortaleza interna (yo soy o estoy)” (Citado en Hernández Barradas, 2012, p.13).

Esto implica que no se nace resiliente ni se adquiere naturalmente en el desarrollo, si no que dependerá de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con las otras personas, el cual es responsable de la construcción del sistema psíquico humano. (Rubio & Puig, 2015, p. 112)

Rutter (1993) menciona que es importante mencionar que, “el término resiliencia tiene su origen en el latín, *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término se utiliza en física. Expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse con flexibilidad, recobrar su forma original, no deformarse ante presiones y fuerzas externas y su capacidad de resistencia al choque. La resiliencia ha sido adaptada por las ciencias sociales, para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito. (Citado en González Campos, 2008, p.17)

Derivado de esto,

En la Enciclopedia Hispánica define resiliencia como la “resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resiliencia”.

En español y francés resiliencia se emplea en el campo de la ingeniería civil únicamente para describir la capacidad de un material de recobrar su forma

original después de someterse a una presión deformadora. La definición en el idioma inglés del concepto *resilience* es la tendencia a volver a un estado original o el tener poder de recuperación. (Citado en González Campos, 2008, p.19)

Por lo tanto,

“El concepto de resiliencia se introduce en la psicología en la década de los ochenta a partir de los estudios de Werner y Smith (1982), en una época en la que predominaba el concepto de vulnerabilidad” (Castagnola Sánchez, Cotrina, & Dante, 2021, p.4).

“Para Lamas-Rojas (s/a) para quien la resiliencia es la capacidad del individuo de identificar y activar sus habilidades potenciales para apropiarse del fenómeno que se le presente, encaminado a la superación personal y colectiva” (citado en González Campos, 2008, p.18).

Así mismo para Neufeld y Thisted (2004) “la resiliencia es esa capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, aun cuando todo parece actuar en nuestra contra, se ha convertido en un concepto que integra ingredientes psicológicos, social, cognitivos, culturales, étnicos... etc. por lo que su interés se extendió no sólo a la psicología, sino a la educación, la salud y las empresas” (Centro de Formación en técnicas de evaluación psicológica, s/a, p.93). (Citado en González Campos, 2008, p.18)

“El concepto de resiliencia comienza a desarrollarse en el hemisferio Norte con Michael Rutter investigador británico quien propuso el concepto de mecanismos protectores” (Hernández Barradas, 2012, p. 17).

Desde luego,

“El concepto de resiliencia se retomó en la investigación para describir los procesos y mecanismos de adaptación, así como las características de las personas y comunidades que lograban sobreponerse a situaciones difíciles” (Barcelata Eguiarte, 2015,s/p).

Retomando lo anterior,

La resiliencia es cuando un ser vivo, plantita, animal o ser humano resiste a una presión tan fuerte y ¡Se recupera! Recibe golpes, ofensas o maltratos y ¡Se recupera! La resiliencia no es derrotarse por lo feo, difícil o molesto que nos pase en la vida y aunque te caigas y te ensucies tú puedes ¡Recuperarte! Sólo tienes que luchar para sacar de tu vida lo malo y sucio. Una persona resiliente, soporta cualquier presión y se vuelve a ¡Poner de pie! Con sentido del humor, aprende de todos los momentos, es capaz de aguantar serios problemas y aunque se sienta inundado lo toma con serenidad. Usa sus habilidades para enfrentar su situación, aprovecha su experiencia ¡Positivamente! Absorbe lo bueno de cada cosa y a su momento se exprime las emociones negativas ¡Para crecer! Con los pies en la madre tierra, porque como una escultura con cada golpe de la vida mejoramos nuestra forma y ¡Visión del mundo! (Montoya Avesías, 2014, 0´16´´- 3´29´´)

Para Bahena-Ayala, Arreguín-Cortés y Cervantes J, (2020) la resiliencia es la capacidad de resistir la adversidad y recuperarse de sucesos vitales difíciles. De manera comunitaria es la capacidad sostenida, por parte de un grupo de personas que utilizan los recursos disponibles, como la planificación urbana, el transporte, la alimentación, etc. para responder a los acontecimientos adversos, soportarlos y

recuperarse de sus efectos. Por lo que, la palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada, también indica volver a la normalidad. Mencionando a Wolin y Wolin (1993) han utilizado el concepto de resiliencia para describir a las personas, niños y adultos, que poseen esa fuerza interior, que incluye las siguientes características: introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, sentido del humor, creatividad y moralidad. (Citado en Castagnola Sánchez C G, Cotrina J C y Aguinaga-Villegas D, 2021, p.4)

De acuerdo a lo anterior, el proceso de adaptarse bien a la adversidad, un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa “rebotar” de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte. (American Psychological Association, 2011, párrafo cuarto)

Por otra parte,

Uriarte-Arciniega, (2005) mencionan que: la capacidad de establecer vínculos interpersonales adecuados, trabajar, disfrutar y mantener un nivel subjetivo de bienestar psicológico, así como tener metas de realización personal y social, a pesar de los inevitables problemas y dificultades pasados o futuros. Desde este punto de vista, ser resiliente equivale a ser una persona normal y a poseer una buena salud mental, por oposición a los que no siendo resilientes padecen de diferentes trastornos psicológicos. Aunque está en todas las personas, no se

puede decir que sea una característica permanente sino un mecanismo interactivo entre las cualidades psicológicas del sujeto y los factores de riesgo y de protección del entorno familiar, social y cultural. En unos casos será una cualidad estructural mientras que en otros, una respuesta coyuntural. Asensio- Martínez, Magallón-Botaya, & García- Campayo, (2017) mencionan: Si bien es cierto, se caracteriza por un afrontamiento efectivo de los eventos estresantes, por la capacidad de resistir a la destrucción, es variable a lo largo del tiempo, aunque implica un efecto duradero, es fruto de un proceso dinámico, y depende de las características específicas de las situaciones estresantes y de los individuos, así como de la interacción de la persona y su entorno humano. Por lo tanto, Carver, (1998) menciona: Evaluar la posibilidad de que una persona pueda estar mejor después de la adversidad que antes requiere que seamos lo más claros posible en nuestras discusiones, sugiero que el término resiliencia se reserve para denotar el retorno homeostático a una condición previa. (Citado en Aguilar-Maldonado S.L, Gallegos-Cari, A y Muñoz-Sánchez S, 2019, p.9).

2.2 Antecedentes de Resiliencia

Aunque para los científicos es un tema de las últimas décadas, la resiliencia es una cualidad universal que ha existido desde siempre. Los historiadores la han reflejado al describir las maneras en que las personas y los pueblos afrontan las adversidades y progresan culturalmente. La literatura también está llena de personajes que han vivido en la desgracia y han sido capaces de sobreponerse: El patito feo, Pulgarcito, Cenicienta, Oliver Twist. (Uriarte Arciniega, 2015,p.62)

El concepto de Resiliencia y su estudio empezó a desarrollarse durante las

décadas de los 60 y los 70, donde un grupo de psicólogos y psiquiatras, empezaron a prestar atención a las variables y capacidades que marcaban la diferencia entre aquellos que eran capaces de normalizar sus vidas, y aquellos que mantenían la situación, entre una población de niños que vivían en situaciones de exclusión o adversidad. (Citado en Carretero Bermejo, 2010, p.5)

Además,

Vanistendael y Lecomte, (2002) mencionan que: En el siglo XVIII, el pedagogo suizo H. Pestalozzi observó que niños de la calle, huérfanos y abandonados, mostraban un gran impulso por vivir y salir adelante: “Yo he visto crecer en los chicos una fuerza interior cuyo alcance sobrepasaba con mucho mis expectativas, y cuyas manifestaciones me llenaron de sorpresa, así como también me emocionaron”. (Uriarte Arciniega J, 2005, p.63)

Históricamente, el concepto de resiliencia surgió: Szarazgat y Glaz, (2006,) como respuesta frente a una serie de hechos sorprendidos donde sujetos condenados a la enfermedad, de acuerdo con las expectativas de los modelos de riesgo, no confirmaban ese destino anunciado y accedían a situaciones de realización personal llamativas. (Citado en González Campos, 2008, pp.15-16)

De este modo,

Szarazgat y Glaz (2006), etimológicamente, se señala que resiliencia proviene del vocablo Resilire, del latín “volver a entrar saltando” o “saltar hacia arriba”, [que] curiosamente también tiene la acepción de “apartarse, desviarse”, lo cual resulta interesante para no olvidar el horizonte de exclusión social que condiciona el tema. (Citado en González Campos, 2008, p.17)

Mencionando a Kotliarenco M.A., Cáceres I. y Fontecilla M., (1996) refieren que los indios navajos del suroeste de Estados Unidos tienen el término *mandala* para designar la fuerza interna que hace que un individuo enfermo pueda resistir y sobreponerse a la enfermedad y alcanzar paz y orden interno.

Por consiguiente, el psicoanalista Jerusalinsky (1988) cuenta una experiencia profesional de H.M. Skeels ocurrida en la década de 1930. Dos niñas de 13 y 16 meses, desnutridas y retrasadas en el desarrollo, fueron separadas de sus madres deficientes mentales e internadas en una institución de deficientes mentales adultos. Las niñas fueron “adoptadas” por algunas de las internas que tenían retraso mental medio severo. Al evaluarlas un año después las niñas habían evolucionado hasta niveles de desarrollo adecuados a su edad y nivel de desarrollo. Este hecho fue recomprobado con la inclusión de 13 niños aparentemente retrasados mentales, obteniéndose resultados semejantes. (citado en Uriarte Arciniega, J, 2005, p.64)

De igual importancia,

El psiquiatra francés Boris Cyrulnick, es uno de los autores más conocidos en el movimiento teórico de la resiliencia, cuenta su proceso personal de resiliencia. Se escapó de los campos de exterminio alemán mientras que su familia murió en la cámara de gas. Posteriormente necesitó refugiarse en la imaginación y transformar su rabia en ayuda a los demás. Innumerables casos como éste son los antecedentes de la resiliencia. El propio Cyrulnick (2001) pone ejemplos de personas famosas de todos los ámbitos sociales: Maria Callas, Goerge Brassens, Edith Piaf, C. Andersen, Marilyn Monroe, Bill Clinton, una biografía reciente del

poeta Gil de Biedma nos refleja también cómo canalizó en la poesía el sufrimiento padecido por los abusos sexuales durante su infancia (Dalamau, 2004). Son referencias de personas que han padecido carencias afectivas, que han estado en centros de acogimiento, que han sufrido abusos y maltrato, y a pesar de ello han salido adelante y han podido llevar una vida productiva. (Citado en Uriarte Arciniega J, 2005, p.64)

También en la década de los años 60's, R. Spitz analizó la dimensión patogénica del hospitalismo y la institucionalización temprana de la infancia. Posteriormente J. Bowlby, al presentar la primera teoría elaborada del apego, fue sin pretenderlo uno de los pioneros científicos de la resiliencia. Desde entonces se han publicado numerosas investigaciones que confirman la importancia de tal vínculo y sus repercusiones en el ajuste personal y social. B. Cyrulnick (2004) afirma que 65% de los niños son capaces de vincularse afectivamente de manera positiva cualquiera que sea su ambiente familiar y cultural. La necesidad de afecto del niño es tan grande que es capaz de transformar experiencias objetivamente negativas en positivas. Rade- Yarrow y Sherman (1990) señalan que uno de los principales mensajes que se derivan de los estudios sobre el apego es que todas las personas y especialmente los niños necesitan el amor y el "alimento psicológico" para desarrollarse con normalidad, y que las consecuencias a largo plazo de las separaciones tempranas, la institucionalización y el vínculo no seguro no son iguales para todos los afectados. (Citado en Uriarte Arciniega J, 2005, p.65)

Según Rutter (1993) el interés por estudiar la resiliencia procedía de tres áreas de investigación. *En primer lugar*, los estudios iniciados por Koupernick y Anthony

sobre los factores de riesgo en la década de 1970 evidenciaron las diferencias individuales en cuanto a la vulnerabilidad. Posteriormente empezaron a ser evidentes casos de sujetos invulnerables a pesar de vivir en entornos de riesgo psicosocial. Estos hechos llevaron a los investigadores a establecer categorías en las personas dentro de la dimensión vulnerable-invulnerable en relación a los factores de riesgo y los mecanismos de protección. En *segundo lugar*, la consideración de los mecanismos innatos y adquiridos en los procesos de vulnerabilidad e invulnerabilidad pusieron a los estudios sobre el temperamento en el centro de interés (Thomas y Chess, 1970). El temperamento está presente en los tipos de apego, y no sólo en relación con la madre sino también con otros familiares y personas significativas. La personalidad resiliente está asociada a perfiles de temperamento y rasgos de carácter como la autonomía, la actitud social positiva y el propio control emocional. En *tercer lugar*, las diferencias individuales en la manera de evolucionar y enfrentarse a situaciones difíciles. La autoestima y el sentimiento de autoeficacia son alguna de las características personales más relacionada con la forma de afrontar el estrés y de perseverar en el logro de metas personales. Son cualidades protectoras ante las adversidades y a su vez favorecedoras del equilibrio psicológico. Los estudios sobre el llamado locus de control (Rotter, 1975) concluyeron que el sentimiento de control sobre los acontecimientos vitales puede favorecer conductas de evitación o de afrontamiento eficaz ante situaciones adversas. (Citado en Uriarte Arciniega J, 2005, pp.65-66)

Para Cyrulnick, (2001), la Resiliencia es por tanto el fruto de la interacción entre el individuo y su entorno. Es un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente como su evolución y el proceso de vertebración de su propia historia vital. Desde los comienzos en el estudio en Resiliencia en los años 60, hasta nuestros días, son muchas las definiciones propuestas sobre este término. Todas estas definiciones tienen en común tres ideas, que resultan fundamentales para entender el concepto de Resiliencia: - Resiliencia como proceso, y no como algo acabado. Todos los autores coinciden en señalar que Resiliencia no es algo acabado, o algo que algunos tienen y otros no, en todas las definiciones aparece la idea de proceso, y por tanto, de aprendizaje. - Resiliencia como producto de la interacción entre persona y entorno. Aparece la idea de que la Resiliencia depende de factores ambientales y personales y de la interacción de estos. Resiliencia como habilidades o capacidades para enfrentarse o resolver de manera adecuada situaciones adversas, de riesgo o de exclusión. Así la Resiliencia se infiere de las conductas llevadas a cabo en situaciones adversas. (Citado en Carretero Bermejo, 2010, p.9)

En otras palabras,

El concepto de resiliencia se introduce en la psicología en la década de los ochenta a partir de los estudios de Werner y Smith (1982), en una época en la que predominaba el concepto de vulnerabilidad. Werner evaluó en 1955 a 698 recién nacidos en la isla Kauai en el archipiélago de Hawai. Posteriormente continuó con el seguimiento de 201 niños, que procedían de ambientes socio familiares desfavorecidos y para los cuales se estimaba un futuro desarrollo psicosocial

negativo. Se puede aceptar que la resiliencia forma parte del proceso evolutivo de los individuos, pero no está claro que sea una cualidad innata ni tampoco estrictamente adquirida (Grotberg, 1995). Se entiende mejor como una capacidad que se construye en el proceso de interacción sujeto-contexto (Rutter, 1993) que incluye tanto las relaciones sociales como los procesos intrapsíquicos y que en conjunto permiten tener una vida “normal” en un contexto patógeno. (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pp.4-5)

Según,

“B. Cyrulnik (2004) todos estamos modelados por la mirada de los demás y depende de esas miradas que uno se construya como resiliente o derive en un inadapto psicosocial” (citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.5).

2.3 Fenómeno del trauma

¿Qué entendemos por trauma? Tomando como referencia a Pierre Janet (1894, 1919), que fue un visionario del trauma, podemos definirlo como “el resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismos de afrontamiento de la persona”. Avanzando en la complejidad de este constructo, trauma procede del griego y significa “herida”. Así, podemos entenderlo como “un acontecimiento que hiere nuestro sentido de la seguridad y del bienestar, y que nos llena de creencias falsas o destructivas sobre nosotros mismos y/o sobre el mundo”. (Citado en Saldaña García, 2011, p.2)

Podemos entender que el trauma supone una situación de estrés, agudo o crónico, que produce un impacto de consecuencias negativas y que puede llevar asociado

un significado simbólico que determine las consecuencias del mismo. Por tanto, todos los sucesos adversos de la vida son susceptibles de producir impacto traumático. A sí mismo, el denominador común del trauma psicológico es un sentimiento de inmenso miedo, de indefensión, de pérdida de control y de amenaza de aniquilación. Podemos decir, por tanto, que los acontecimientos traumáticos destrozan los sistemas de protección normales que dan a las personas una sensación de control, de conexión y de significado. Desde esta perspectiva lo importante es el modo en que el hecho traumático cambia la visión que tiene la persona de ella misma y del mundo. El hecho marcará un antes y un después. Esa fractura es lo que lo define como traumático. El modo en que resulte afectada la persona dependerá de su historia personal (sistema de creencias previo), el tipo de situación traumática, las circunstancias que la rodearon y qué esquemas cognitivos sean centrales en el almacén del individuo (cuáles son aquellos que le identifican y definen en mayor medida como ser en el mundo. (Citado en Saldaña García, 2011, p.2)

“Cyrułnik y Anaut (2016), señalan que, “no es infrecuente que el trauma se origine en la familia. La resiliencia de los traumatizados depende en este caso de la transacción entre la estructura familiar y sus propias reacciones de defensa” (Majluf Mendoza, 2021, 31).

Así mismo,

Kaufman (1998), heredero de la medicina tradicional describe el concepto de trauma como una herida, una ruptura dentro del psiquismo. La comprensión de lo traumático implica tomar en cuenta: la presencia del hecho traumático como factor

precipitante, un proceso de conmoción intrapsíquico seguido de un estado de desvalimiento e impotencia y de sensaciones penosas e intolerables de sufrimiento que conducen a la ruptura parcial o total de las barreras yoicas, de la capacidad defensiva y que llevan a un estado de vulnerabilidad. (Citado en Majluf Mendoza,2021 p.32)

“Dada la manera particular de lo traumático, sus ecos y consecuencias hacen que las marcas de lo vivido en un pasado reciente o más lejano estén presentes, actúen expresadas o silenciadas, vuelvan en diferentes formas y multipliquen sus efectos” (Kaufman, 1998, párrafo 3).

Forés y Grané, (2008) mencionan: Las personas que se enfrentan al trauma no pueden no adaptarse. Estas personas necesitan utilizar los mecanismos de defensa o las estrategias de adaptación necesarios que las permitan digerir y sobrevivir con la herida recibida. Ambos elementos constituyen un conjunto de procesos casi indispensables para superar situaciones traumáticas. Sin estos procesos que son un filtro, la persona que padece una adversidad no podría subsistir. (Citado en Majluf Mendoza,2021 p.33)

“Una persona no vuelve a ser la misma tras un trauma; la huella está en el cuerpo, en el cerebro, en la memoria. Se puede retomar un buen desarrollo, a veces menos bueno, pero en todo caso distinto al que se hubiera tenido sin el trauma” (Begoña, 2021,párrafo 2).

Kaufman (1998), señala que, dada la manera particular de lo traumático, sus ecos y consecuencias hacen que las marcas de lo vivido en un pasado reciente o lejano estén presentes, actúen expresadas o silenciadas, vuelvan en diferentes formas y multipliquen sus efectos. (Párrafo 2)

Sin duda el aislamiento, la negligencia afectiva, es el más intenso de todos los traumas y lo que provoca más problemas de desarrollo en los niños. Es peor que el sufrimiento físico o las agresiones sexuales. Si tras el abandono o el trauma el niño reemprende, de algún modo, un desarrollo resiliente, puede llegar a establecer un vínculo de apego seguro con otro cuidador. Esa relación dará al niño la seguridad que necesita para explorar el mundo que le rodea, desarrollarse y crecer. (Begoña Odriozola, 2021, párrafo 5)

Ya que,

Una de las contribuciones más importantes de Cyrulnik a la resiliencia, ha sido la teoría del trauma centrada en el doble golpe, el papel de la fantasía y el buen uso de la memoria y el olvido ya que nos permite entender mejor el proceso de surgimiento del trauma. (Forés y Grané, 2008, s/p)

Delage, (2010) un traumatismo, de la índole que fuera, debe encararse desde dos puntos de vista: el individual y el grupal. El punto de vista individual concierne a lo que los psicoanalistas han llamado la efracción psíquica, es decir, la suspensión temporal de la capacidad de pensar, lo que impide encontrar las necesarias estrategias de adaptación. (Citado en Majluf Mendoza, 2021 p.33)

En 1980, la APA consideró los acontecimientos traumáticos como fuera de la experiencia humana habitual. Según estudios recientes, en la actualidad el trauma en la infancia y la adolescencia es tan común como para considerarlo normativo; considerándose extraordinarios en la medida en que superan las capacidades adaptativas habituales de los seres humanos a la vida. (Citado en Saldaña García, 2011, p.3)

2.4 Factores de resiliencia

Los factores de protección son aquellas circunstancias que modifican o neutralizan los factores de riesgo de modo que se minimizan los posibles daños psicológicos y se facilita una adaptación exitosa al medio. Mientras que el concepto de factor de riesgo se asocia a trastornos, los factores de protección están presentes en el proceso de la resiliencia. Es difícil establecer la línea causal de factores de protección que contribuyen a la resiliencia por cuanto que nos referimos a fenómenos complejos, multirelacionados e interactivos de variables individuales y sociales. En algunos casos, la *presencia* de ciertas cualidades individuales, ser chica, tener un nivel intelectual alto o aficiones absorbentes, es un factor de protección. Igualmente, los factores de protección no equivalen a experiencias positivas, pues ciertas experiencias conflictivas pueden preparar al sujeto para afrontamientos eficaces en posteriores circunstancias adversas. Al mismo tiempo, las experiencias positivas, especialmente si están asociadas al apego seguro, ayudan a reducir el impacto de los traumas infantiles y a recuperarse mejor tras su ocurrencia. (Uriarte Arciniega J, 2005, p.70)

Es importante mencionar que,

Los mecanismos de protección y la formación de la resiliencia apuntan a procesos interactivos donde las variables intervinientes pueden modificar su importancia y significado. Rutter (1990) señaló que a veces un mecanismo de protección se puede invertir de sentido y convertirse en un factor de riesgo y viceversa. Por ejemplo, separar a un niño de una familia que lo maltrata puede ser una acción

protectora, pero si no se ofrecen otras soluciones positivas, tal separación puede desencadenar nuevos problemas para el niño. Cuando un menor huye del hogar suele ser el inicio de una serie de conductas de riesgo, pero si el hogar es conflictivo puede inicialmente ser una acción protectora. El poder contar una experiencia traumática (violencia de género) puede ser un factor de agravamiento o de resiliencia según a quién y cómo se cuente: en la comisaría de policía, en el grupo terapéutico. (Uriarte Arciniega J, 2005, p.70)

Tomando en cuenta que los factores protectores internos en cuenta que la resiliencia no es una capacidad innata, los factores de protección internos son las cualidades que ayudan a la persona a salir de las adversidades y se adquieren a través de su desarrollo educativo. Estos factores son: Autoestima, Empatía, Comunicación, Creatividad, Aceptación de sí mismo, Autoconfianza, Autonomía, Sentido de la vida, Resistencia a la adversidad, Optimista, Buen sentido del humor. Frente factores de riesgo algunas personas tienen rasgos resilientes que ya poseen, pero en algunas ocasiones no saben cómo utilizarlos, sobre todo cuando se enfrentan a situaciones graves y totalmente desconocidas, el individuo bajo estas situaciones momentáneamente pierde el control ante el suceso, pero aún cuenta con el recurso de saber cómo pedir ayuda. (Hernández Barradas, 2012, p. 23)

Stefan Vanistendael (2006) propone un modelo metafórico llamado La “casita” de la resiliencia, para conocer los recursos internos de una persona. Esta estructura representa gráficamente, una casa, que define, organiza y permite conocer el potencial de las habilidades resilientes de las personas o grupos, actualmente se

utiliza como herramienta en los programas de intervención resiliente, este modelo ayuda a localizar puntos fuertes o débiles de los individuos o grupos, facilitando la promoción de la resiliencia: “Cada una de sus piezas representa un campo de intervención potencial para aquellos que deseen contribuir, a mantener o a reestablecer la resiliencia. La casa cuenta con cinco estructuras básicas que son: suelo, subsuelo o cimientos, planta baja, primer piso y altillo o desván. Las habitaciones de la casa, al igual que en una verdadera, están ligadas entre sí, lo que significa que los ámbitos de la resiliencia también. “La persona que desee favorecer este proceso en otra persona comenzará a trabajar allí donde pueda, fijándose prioridades adaptadas a sus necesidades. (Citado en Hernández Barradas, 2012, p. 31).

Por lo tanto, la estructura de la casita de la resiliencia es la siguiente:

SUELO. Es parte de los cimientos y representa las necesidades elementales como son: la alimentación, el sueño y la salud, estos son los principios del desarrollo humano. No se puede potencializar competencia alguna si no se tienen esta base.

CIMIENTOS. Es la red de relaciones más o menos informales, una de las más importantes para desarrollar la resiliencia es, la familia, amigos, compañeros de escuela, vecinos y en general el contexto social. En la red es importante destacar que la aceptación de la persona es un asunto vital para ser resiliente, es parte fundamental de los cimientos.

PLANTA BAJA. Aquí se encuentra el sentido y coherencia de la vida a través de una filosofía de la existencia, puede ser cualquier ideología religiosa, así como proyectos concretos, responsabilidades y la posibilidad de ayudar a otros en una

relación constructiva (solidaridad).

JARDÍN. Se encuentra situado en la parte baja, escenifica el contacto con la naturaleza, como parte fundamental de la vida, aquí se pueden desarrollar posibilidades y experiencia pedagógica importante que propicien el cuidado del medio ambiente.

PRIMER PISO. En este espacio se encuentran tres habitaciones: autoestima, competencias, aptitudes y las estrategias de adaptación. Aquí se llevan a cabo la interacción entre las habitaciones.

a) AUTOESTIMA. Esta habilidad es reconocida como la autoimagen, es acompañada por los sentimientos valorativos de nuestro ser de una manera integral. Es eje central de la resiliencia, son un conjunto de elementos afectivos y cognitivos, que integran un juicio de valor que el sujeto hace sobre sí mismo y son reflejados en las actitudes de la persona.

b) COMPETENCIAS. Las competencias son aprendidas y se pueden enseñar a otros es parte fundamental del desarrollo de los seres humanos.

c) ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN. Ante las adversidades, así como los procesos de sufrimiento, dolor, frustración y en alguno de los casos extremos depresión, es necesario tener otra perspectiva de la realidad de una manera positiva y es en este momento donde intervienen las cuestiones como el buen humor, el juego y distracciones que nos hagan sentir mejor ante situaciones estresantes, esto ayuda a la adaptación más rápida y fácil.

ALTILLO O DESVÁN. En este lugar existe la apertura para nuevas experiencias, que contribuyen a la resiliencia: se concientiza que existen otras experiencias por descubrir que no solo existen adversidades en la vida, que también se viven situaciones placenteras y de mucha satisfacción, logros en diferentes ámbitos, esto va relacionado con el sentido de la vida. (Hernández Barradas, 2012, p.33-34)

La casita permite comprender mejor la vida de uno mismo y de los demás, se refuerza la autoestima, el contacto con los pensamientos y sentimientos propios, se incrementa la sociabilidad, se mejora el contacto con los demás y se incrementa la comunicación y en casos difíciles se busca la ayuda de los otros, la casita no es un asunto de pisos y habitaciones este modelo nos ofrece puntos de partida para la práctica educativa que permita poner en acción la resiliencia en el ámbito escolar, centrándose en los niños y en los recursos reales disponibles. (Hernández Barradas, 2012, p.35)

Ante estas situaciones de adversidad, los factores de resiliencia como la autoestima, la autonomía, la esperanza, la confianza en sí mismo y en los demás, así como las habilidades sociales, son fuente generadora de resiliencia que permite al individuo superar positivamente las problemáticas presentadas y además salir fortalecido de las mismas. Así mismo Henderson Grotberg (2003) menciona que, un modelo de resiliencia se puede caracterizar a través de la posesión de cuatro áreas, que al interactuar entre sí generan conductas o características resilientes. Estas áreas son los soportes y recursos externos (“yo tengo”), la fortaleza intrapsíquica “yo soy” y “yo estoy”, y las habilidades

interpersonales y sociales “yo puedo”. Cada una de estas áreas agrupa factores resilientes como la autoestima, la confianza en sí mismo y el entorno, la autonomía y la competencia social. La posesión de estas capacidades y la interacción entre ellas es la fuente de la resiliencia. Con esta clasificación, los rasgos de resiliencia son agrupados de la siguiente manera. (Hernández Barradas, 2012, p. 24)

Son varios los factores de protección que se utilizan para la resiliencia:

Yo tengo: personas en quien confío y me quieren incondicionalmente; personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros y problemas; personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder; personas que quieren que aprenda a desenvolverme sola/o.

Yo soy: una persona por la que otros sienten aprecio y cariño; feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto; respetuoso/a de mí mismo y del prójimo

Yo estoy: dispuesto/a a responsabilizarme de mis actos; seguro/a de que todo saldrá bien.

Yo puedo: hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan; buscar la manera de resolver mis problemas; controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso que no está bien; buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar; encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito. (Hernández Barradas, 2012, p. 25)

El concepto de factor protector alude a las “...influencias que modifican, mejora o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo” (Rutter, 1985, citado en Klotiarenco, Cáceres y Fontecilla, 1996).

Un factor protector puede no constituir un suceso agradable los eventos displacenteros y potencialmente peligrosos pueden fortalecer a los individuos frente a eventos similares en otras circunstancias puede darse el efecto contrario; es decir que, los eventos estresantes actúen como factores de riesgo incluyen un componente de interacción. Los factores protectores, por su parte, manifiestan sus efectos ante la presencia posterior de algún estresor, modificando la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Un factor protector puede no constituir una experiencia en absoluto, sino una cualidad o característica individual de la persona. Por su parte, Reichters y Weintraub (1990) consideran que los mecanismos protectores son tanto los recursos ambientales que están disponibles para las personas, como las fuerzas que éstas tienen para adaptarse a un contexto (Klotiarenco, Cáceres y Fontecilla, 1996, p. 15, citado en González Campos, 2008, p.27)

A la vez, Camargo-Goyeneche considera que ciertos factores “protectores ambientales”, o características de las familias, escuelas y comunidades donde crecen los niños resilientes, pueden fomentar y fortalecer este atributo, a saber: (a) promueven vínculos estrechos; (b) valoran y alientan la educación; (c) emplean un estilo de interacción cálido y no crítico; (d) fijan y mantienen límites claros (reglas, normas y leyes); (e) fomentan relaciones de apoyo con muchas otras personas afines; (f) alientan la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicio a otros y brindar “la ayuda requerida”; (g) brindan acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención y recreación; (h) expresan expectativas de éxito elevadas y realistas; (i) promueven el

establecimiento y el logro de metas; (j) fomentan el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación); (k) proporcionan liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa; y, (l) aprecian los talentos específicos de cada individuo. En concreto, Lamas-Rojas (s/a) se pregunta, “¿con qué se adquiere fortaleza para superar las adversidades?” y da las siguientes respuestas, que proporcionan igualmente un perfil de la persona resiliente: con introspección que supone, también, buena autoestima y auto imagen de sí mismo, conocimiento de las fortalezas y debilidades, autocontrol y reflexión antes de la acción; con independencia; con capacidad de relacionarse que implica tener buenas relaciones emocionales y expresión de sentimientos y necesidades; con iniciativa, cultivando las aficiones; con creatividad, siendo flexibles y proactivos; con humor que supone tomar los errores como lecciones y no como fallas o fracasos y ver la vida con optimismo. (Citado en González Campos, 2008, p.24)

Por consiguiente,

Del Barrio, (2005) menciona: el temperamento ha sido destacado como uno de los factores constitucionales no inmediatos que favorecen la resiliencia (Werner y Smith, 1992). Los niños de temperamento fácil, los que sonrían, los que agradan a primera vista, los que olvidan con prontitud las pequeñas frustraciones de cada día, son fáciles de educar y atender, y vincularse socialmente de manera adecuada construyen un recurso protector que les puede llevar a ser resilientes. En cambio, el temperamento difícil, asociado a la actividad excesiva o muy escasa, el negativismo, altos niveles de reactividad e irritabilidad supone un riesgo de

alteraciones psicológicas posteriores. (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.5)

Sin embargo,

Luthar, Ciccietti y Baker, (2006) mencionan que: conforme el trabajo en esta área creció, empero, los investigadores reconocieron cada vez más que la resiliencia podría derivar de factores externos al niño. Los estudio subsecuentes llevaron a delinear tres conjuntos de factores implicados en el desarrollo de la resiliencia: atributos de los mismos niños, aspectos de sus familias, y características de sus ambientes sociales más amplios (Masten yGarmezy, 1985; Werner y Smith, 1982, 1992) Hoy día, el acento se ha movido del estudio de estos factores al estudio de *cómo* trabajan estos factores, es decir, a los procesos de construcción de resiliencia. (Citado en González Campos 2008, pp.20-21)

Por lo que,

Grotberg (1995), citado en Muñoz-Garrido y Sotelo, (2005) propone ciertas actitudes como necesarias para favorecer en las personas esta capacidad de recuperarse de la adversidad, a saber: (1) Ambiente social facilitador, refiriéndose a redes de apoyo social, como grupos comunitarios, religiosos; también a modelos positivos y a la aceptación incondicional del niño o del adolescente por parte de su familia, amigos y escuela. Por tanto, es necesario que el niño cuente con: personas a su alrededor que le quieran incondicionalmente y en quienes confiar; personas que le pongan límites para aprender a evitar peligros o problemas; personas que le muestren por medio de su conducta, la manera correcta de proceder (modelos para actuar); personas que le ayuden a conseguir

su autonomía; personas que le cuiden cuando se encuentre enfermo, en peligro o necesite aprender. (2) Recursos personales: es la fuerza psicológica interna que desarrolla el niño en su interacción con el mundo. Incluye también la autoestima, autonomía, control de impulsos, empatía, optimismo, sentido del humor y fe o creencia en un ser superior o en la fraternidad universal. Es necesario que el niño: se sienta una persona por la que otros sienten aprecio y amor; sea feliz cuando hace algo bueno para los demás y les demuestre su afecto; sea respetuoso consigo mismo y con los demás; esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos; se sienta seguro de que todo saldrá bien. (3) Habilidades sociales se refiere al ser capaz de manejar situaciones de conflicto, de tensión o problemas personales. Es necesario que el niño perciba que puede: hablar sobre lo que le asusta o le inquieta; buscar maneras de resolver sus problemas; controlarse cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien; contar con alguien que le escuche y le ayude cuando lo necesita. (Citado en González Campos, 2008, p.23).

Así mismo,

Lamas-Rojas (s/a) menciona que: Igualmente, dichas capacidades resilientes se desarrollan cuando los niños y niñas conocen contextos relacionales que le ofrecen en cantidad suficientes las siguientes experiencias: experiencias de buenos tratos, caracterizados por un apego sano y seguro, además de los aportes nutritivos, afectivos y culturales en cantidad suficientes para sentirse una persona digna de ser amada; haber participado en procesos de conversación que les han permitido tomar conciencia y conocer su realidad familiar y social por muy

dura que ésta sea esto con el apoyo social y afectivo suficiente como para tener la energía de buscar modos alternativos de vida; vivir experiencias de apoyo social, es decir, ser considerado en ocasiones como una persona central en una red social, para recibir afectos y de apoyo; haber participado en procesos sociales para luchar contra las injusticias, una mejor distribución de los bienes y de la riqueza ofreciendo así ideas para el pilar de las situaciones de pobreza y sufrimiento; haber aprovechado de procesos educativos que potencien el respeto de los derechos de todas las personas especialmente de los niños y niñas, así como el respeto por la naturaleza; haber participado en movimientos sociales con otros niños y niñas en actividades que les permitieron acceder a un compromiso social, religioso o político para lograr sociedades más justas, solidarias y sin violencia. (Citado en González Campos, 2008, pp.24-25)

Finalmente, Fergusson y Lynskey (1996) apuntan como factores protectores los siguientes: inteligencia y habilidad de resolución de problemas, condición necesaria, aunque no suficiente para la resiliencia; género femenino; desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos, fuera de la familia; apego parental, una relación cálida, nutritiva y apoyadora con al menos uno de los padres; temperamento y conducta, los niños resilientes habían sido catalogados como niños fáciles y de buen temperamento durante su infancia; relación con pares de buena calidad. (Citado en González Campos, 2008 p.34)

2.5 Tutores de resiliencia

Boris Cyrulnik acuñó el término de Tutor de resiliencia... inicialmente las alusiones al tutor de resiliencia... hacen referencia a una persona que, de manera a veces inconsciente acompaña de manera incondicional a quien se enfrenta a una situación traumática, de tal forma que su simple presencia y su vínculo, muchas veces silencioso provoca en este una autentica convulsión a todos los niveles (neuronal, metabólico , afectivo, corporal) contribuyendo a la representación de sus representaciones, de sus nuevas formas de relacionarse, de manera que la persona consigue resignificar sus traumas en lugar de desmoronarse psíquicamente. (Rubio y Puig, 2015, p.89)

Por lo tanto,

El tutor de resiliencia tendría el mismo efecto que una figura de apego, con la particularidad de que puede conseguir este efecto en un momento, en un encuentro casual, en una única conversación, en un solo contacto, con una sola frase, con una palabra a tiempo. El tutor de resiliencia “es” y “está”. “Es”, porque se le elige de una manera inconsciente y en el caso de los implícitos no sabe la función tan importante que tiene; y “está”, porque en algún momento de la vida de una persona y a través de una sensibilidad exquisita ha dicho, ha hecho o ha transmitido algo que ha conectado con la esencia o simplemente con la emoción de la persona que lo elige y le ha ayudado a salir adelante y a seguir un camino adecuado en la vida. (Rubio y Puig, 2015, p. 76)

Así mismo,

“El tutor de resiliencia con su poder transformador, ayuda a confiar en el entorno, a darle sentido y construir un proyecto de vida, restableciendo un vínculo seguro y de calidad” (Rubio y Puig, 2015, p. 54).

De acuerdo a,

Rubio y Puig, (2015), mencionan que: La impronta del tutor o tutora implícita en el proceso de la resiliencia, perdurará, convirtiéndose en un manantial para la creación de nuevos vínculos de apoyo y para la reconstrucción hacia el neo desarrollo que le llevará a una nueva dimensión de su existencia. (p.54)

Por lo tanto,

El “estar” del tutor de resiliencia no tiene por qué ser un estar físicamente en el tiempo, sino un estar en la emoción, en los sentimientos, en la percepción positiva del otro y en un momento determinado. Por lo tanto, es la emoción que hemos sentido en algún momento, lo que nos vincula a ese tutor de resiliencia que hemos elegido de manera inconsciente y que él, gratuitamente, ha puesto sobre la mesa algo que se convierte en mucho. (Rubio y Puig, 2015, p. 76)

En efecto,

Las personas que viven en contacto directo con el niño o niña pueden ser tutores de resiliencia, ya que conocen al niño de una manera profunda, sus fortalezas y debilidades, sus potencialidades, y están en contacto directo con su entorno. Si bien este tutor no aporta un conocimiento específico, le acepta incondicionalmente y realza sus cualidades, desde el cariño y el afecto. Los tutores de resiliencia también pueden ser adultos u otros niños o niñas que no tengan una relación

directa, como un vecino o un amigo de la familia, una persona que, sin ejercer una influencia en el contexto familiar o escolar. Es por eso que resulta fundamental que los tutores de resiliencia, que a veces sean invisibles, y así sean detectados por la familia o la escuela, o por otros agentes que formen parte del entorno, ya que éstos permiten desarrollar capacidades en el niño que nunca antes había mostrado, o que no tenían ningún valor para el entorno. (Rubio y Puig, 2015, p. 86)

Entonces la relación con el tutor de resiliencia, le permite al niño desarrollar capacidades que antes no habían sido observadas, que permanecían ocultas. Es por eso que, este papel se encarna en las figuras de educadores, maestros, terapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, etcétera. Es decir, profesionales que, por su trabajo, se encuentran disponibles (en teoría) y que tienen contacto con personas en situaciones de crisis. Podemos pensar, por tanto, que habrá ciertas profesiones que, por su cercanía con el niño y su conocimiento del mismo, se constituyan con más frecuencia en tutoras o tutores explícitos de resiliencia. (Rubio y Puig, 2015, p. 86)

Hasta ahora,

Cyrulnik define el encuentro con el tutor como algo fugaz. Un encuentro significativo puede ser suficiente. Y, aunque podría pensarse que, al tratarse de un momento tan efímero, algo tan aparentemente insignificante, el efecto fuese mínimo, un encuentro casual de estas características, en determinados momentos se constituye como el detonante de la recuperación, como la chispa que reaviva los rescoldos. Por tanto, con una capacidad reestructora y

regeneradora como para impulsar un proceso de resiliencia. Ahora bien, a pesar de que el encuentro sea puntual, casi anecdótico, no lo es necesariamente la representación que se tenga de él posteriormente, dado que puedes seguir vivo en el recuerdo, rememorado una y otra vez, de tal forma que se incrementa su potencial transformador. (Rubio y Puig, 2015, p.102)

Tener relaciones de apego sano, comprometido y permanente en el tiempo, implica establecer un vínculo amoroso y solidario, pero también estar dispuestos a recibir el suyo. Por que como hemos visto en relación al vínculo, para dar amor hay que haber recibido amor, para confiar en alguien han tenido que darte amor previamente. Tal como sucede en el proceso de resiliencia, el tutor de resiliencia no “es” si no que “está”. Está y por eso la persona que está viviendo una adversidad puede encontrarlo. De alguna forma, se posibilita la relación, hay una predisposición. Como dice Cyrulnik, cada relación nos modifica, pero las relaciones no se establecen al azar. (Rubio y Puig, 2015, p.156)

Por lo que, la relación que se establece con los tutores de resiliencia ayuda a reconstruir esa confianza, que generalmente se resiente o incluso se pierde frente a un acontecimiento traumático. Porque la recuperación solo puede ocurrir dentro del contexto de las relaciones, que no pueden ocurrir en el aislamiento. (Rocamora, 2006)

También podemos encontrar tutores capaces de restaurar los efectos de un modelo de apego inseguro, instaurando un nuevo modelo para las relaciones interpersonales. El tutor o tutora de resiliencia, no hace nada, no es un acto consciente ni siquiera tiene por qué saber que está suponiendo un encuentro

significativo para la persona. Es más, puede que ni siquiera la propia persona tenga conciencia del alcance y significado de dicho encuentro hasta tiempo después. No es cómo me trata el otro, es la resignificación que le doy a ese trato. Por qué, en todo caso el protagonista es la persona que está padeciendo. Por eso el tutor no espera nada en particular. (Rubio y Puig, 2015, p.141)

Todas las personas tienen algo de resiliencia y todas pueden promover la resiliencia en cuanto que son responsables de otros y pertenecen al entorno de los demás. Todo lo que contribuye a mejorar las relaciones de calidad con los demás, a comprenderles y aceptarles a pesar de las diferencias, favorece la resiliencia propia y la de los demás (Ezpeleta, 2005). (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, p.6)

“El tutor o tutora de resiliencia es una persona cuidadora y dispensadora de afecto. Puede ser cualquier ser humano que demuestre interés sincero y estima por el niño” (Rubio y Puig, 2015, p.169).

Es por esta razón que, un tutor de resiliencia administra seguridad y confianza, que puede llevarse a cabo a partir del desarrollo de habilidades personales, que se convierten en torno a una actividad o hobby. Pero, simultáneamente, propiciará la independencia y la autonomía emocional. Será la reconstrucción de la seguridad básica, la que le permita convertirse en una persona autónoma. (Rubio y Puig, 2015, p.169)

En el transcurso de la vida, la persona encuentra personas (educadores, miembros de su familia, maestros amigos...) que devienen “tutores de resiliencia”, puntos de apoyo en quienes alguien que se encuentra en una situación difícil puede aferrarse

para iniciar su reconstrucción. Estar dispuesto a proporcionar amor incondicional, entendido esto como aceptación del otro, desarrollar empatía y tener presencia junto al otro, siendo promotor de estímulo y gratificación afectiva a sus logros (Rubio y Puig, 2015, p.170).

Desde un punto de vista estructural la figura del tutor de resiliencia, por lo general, entra a formar parte de esa red de apoyos circunstancialmente, puesto que cobra protagonismo asociado a una situación dolorosa o incluso traumática (Rubio y Puig, 2015, p.171).

Por último,

Destacaríamos que la capacidad del tutor para remover la reconstrucción, pasa sencillamente por la ignorancia que éste puede tener acerca del daño o destrucción de la persona a la que apoya (Rubio y Puig, 2015, p.172).

3. ESPIRITUALIDAD

“Es tan jodido enfrentarse al dolor. Sentimos la punzada del dolor y decimos “es culpa de ella, o de él, o culpa mía, o culpa de mi padre, o culpa de mi madre, o culpa de Dios...” Y tratamos de zafarnos... ¡y todo sucede en un segundo! ¡sentimos dolor... juzgamos! ¡Fuera ese dolor como si fuera a destruirnos cuando en realidad, si lo aceptamos, lo que hará será curarnos!” (Samuel Shem, 1997. Monte Miseria, citado en Rivero, 2000, s/p)

3.1 La Espiritualidad y resiliencia.

Parece que la fe es un valioso factor de resiliencia. La fe es una esperanza que enardece, pero cada religión da una forma distinta a esa esperanza. Después de una crisis existencial, la personalidad retoma el curso de su historia y conserva el amor al Dios en el que creía antes de la crisis. Pero después de un trauma, cuando el cerebro se desconecta a causa de una emoción violenta, cuando el psiquismo ha experimentado la agonía, hay que reorganizar la forma de estar en el mundo. Entonces Dios puede modificarse. (Cyrulnik, 2018, 247)

De igual importancia,

No hay que olvidar que hay varias maneras de encontrarse con Dios. En una situación de pérdida dolorosa, la activación del apego es intensa por que el pequeño abandonado necesita encontrar una presencia o una representación tranquilizadora. Entonces va a la Iglesia a reunirse con el invisible, arrodillándose o inventando una oración. Los niños piensan en Dios cuando la familia y cultura organizan encuentros con la divinidad, pero también se sienten abandonados y lo llaman para soportar la desesperación de vivir en un desierto afectivo. (Cyrulnik,

2018, p.73)

Así mismo,

En todos estos casos, la religión tiene un efecto de protección y se convierte en un factor de resiliencia cuando, después de la desgracia, el herido busca retomar la vida. En este sentido, la religiosidad es un valioso factor de salud mental. (Cyrułnik,2018, p.245)

De igual forma,

“En un entorno difícil, cuando se pasa frío hambre o miedo, la religión tiene un efecto tranquilizador y aglutinante. El dios que nos vigila nos indica la vía y nos castiga cuando nos apartamos de ella” (Cyrułnik,2018, p.132).

La espiritualidad es ese trascender a Dios y dejar que Él trascienda en la vida entera. Mirarlo así es también permitir que la espiritualidad sea un camino hacia la luz, aquella que lleva a la verdad; no necesariamente una verdad enmarcada en un cuadro de creencias determinadas, o, dicho de otra manera, no propiamente religión. La espiritualidad es más que una apuesta por los enfoques o maneras religiosas, quizá esa ambivalencia es la que ha hecho que pululen tantas espiritualidades, como contra respuestas a las estructuras religiosas, que a algunos cansa y a otros confunde. (Palacio Vargas, 2015, p.465)

La soledad y el aislamiento propician una búsqueda espiritual, o al menos crean ciertas condiciones que, aprovechadas inteligentemente, pueden permitir una nueva búsqueda de Dios. Liberados de estímulos exteriores, la pandemia nos ha impuesto una especie de dieta para el alma y de repente nos hemos encontrado con más tiempo para dedicar a la lectura, a la introspección, a la meditación. Es

un dato que durante la pandemia ha crecido enormemente la difusión de prácticas de meditación inspiradas en tradiciones religiosas orientales. Estas responden a una necesidad profunda del corazón del hombre: sed de equilibrio, de serenidad, de luz, búsqueda de una plenitud que en el fondo solo se apaga totalmente en Dios. En este sentido son, a la vez, un síntoma y la respuesta equivocada de la búsqueda de Dios. (Sánchez De Toca, 2020,párrafo tercero)

Retomando a Zohar y Marshall (2001), citados por Villarini mencionan: Lo espiritual significa estar en contacto con un conjunto más grande, profundo y rico que sitúa nuestra presente situación limitada en una nueva perspectiva. Es poseer un sentido de algo más allá, de algo más que confiere valor y sentido en lo que ahora somos (...) Sea cual fuere nuestro uso específico de lo espiritual, sin él nuestra visión queda nublada, nuestras vidas parecen pobres y nuestros objetivos penosamente finitos. Al respecto, Williamson, (1992) menciona que la espiritualidad es, sin más, un asunto constitutivo de la persona, y piénsese como se piense, vívase como se viva, el ser humano está abocado hacia una realidad trascendental que lo supera en su razón y que impera en su interior. Cristianamente se habla de volver a la casa, aquella que ha sido preparada por el mismo Dios (Jn.14, 2), esa casa que es como el origen de toda aspiración del alma, del espíritu. No hay porqué dudarlo “en nuestro interior siempre hay algo que anhela regresar a casa, y Él es ese algo”. (Citado en Palacio Vargas C. J, 2015, p.471)

Para Dugal (2009), la resiliencia espiritual, definida como la capacidad para responder a los factores estresantes, a la adversidad y a los eventos traumáticos, sin presentar síntomas patológicos crónicos o verse disminuidas las capacidades vitales del espíritu (como son el poder amar, comprender, perdonar o servir generosamente a los demás), de la mente (como el poder pensar de forma racional, objetiva y equilibrada) y del cuerpo (básicamente, funcionar de forma saludable), sino más bien resultando éstas fortalecidas. (Rodríguez, Fernández, Pérez, & Noriega, 2011, p.27)

Así mismo,

Menoni y Kalsse (2007), los factores que favorecen la resiliencia firmes creencias religiosas, las cuales proporcionan estabilidad y sentido a sus vidas, especialmente en tiempos de adversidad, junto a un sentido de enraizamiento y coherencia (Werner, 1993); En los jóvenes: expectativas altas y metas apropiadas a su edad, comunicadas de manera consistente, con claridad y firmeza; apertura de oportunidades de participación; reforzamiento comunitario de la autoestima y de valores espirituales o trascendentes como la honestidad, la solidaridad y la compasión, la creatividad y la estética, la paciencia reflexiva. En adultos: la lectura, la reflexión y los estudios; el humor y los vínculos familiares; las expresiones culturales y creencias religiosas; el trabajo, el sentido de pertenencia y la participación comunitaria. Juby y Rycraft, (2004) menciona: En las familias: locus de control interno, comparación social pasiva (cuando la persona, consciente de alguien menos afortunado, usa esa información para hacer una comparación favorable a ella), el soporte social (que puede ser a nivel emocional, recibiendo

información, participando en grupos o actividades comunitarias, o recibiendo ayuda material y/o monetaria) y la espiritualidad. Siendo la espiritualidad un tema que ha despertado gran interés en los últimos años por su influencia en la salud humana, son diversas las disciplinas científicas que han abordado su estudio (desde la medicina, la enfermería, la psiquiatría, el trabajo social y la psicología), buscando comprobar su relación con la resiliencia. (Rodríguez M, Fernández M. L, Pérez M. L, Noriega R, 2011, p.28)

Por un lado,

Aunque la espiritualidad y la resiliencia son constructos asociados positivamente con la salud, el primero parece ser un atributo natural e intrínseco de la especie humana, mientras que el segundo, condicionado en parte por factores biológicos como el temperamento, la inteligencia y el género, parece más determinado por procesos de aprendizaje. Si bien los dos términos son relativamente recientes en el medio científico, la espiritualidad ha tenido una larga ventaja histórica semántica desde su aparición hace dos mil años en el occidente cristiano, llegando hoy a popularizarse su utilización a nivel global. (Rodríguez M, Fernández M. Pérez M.L, Noriega R, 2011, p.39)

Con base en la revisión bibliográfica sobre los conceptos de espiritualidad y resiliencia, se ha podido describir y explicar la relación entre ambos constructos: la resiliencia se ha definido por diversos autores como la capacidad de adaptarse y recuperarse exitosamente ante eventos que resultan altamente estresantes, adversos o potencialmente traumáticos. La espiritualidad, por su parte, se ha descrito últimamente en el contexto científico y terapéutico como la cualidad que

impulsa al ser humano a trascender y a darle un propósito a su existencia, buscando los medios necesarios para lograr estos objetivos mediante una vinculación significativa con Dios (según la concepción que se tenga de él) y/o con los demás, dentro o fuera de las instituciones religiosas. (Rodríguez M, Fernández M.L, Pérez M. L, Noriega R, 2011, p.43)

Finalmente,

La espiritualidad, fuera del campo clínico, se perfila como uno de los factores determinantes en la promoción de la resiliencia a todos los niveles de la población: niños, jóvenes, adultos, estudiantes, profesionales, trabajadores, familias, enfermos y sanos, ricos y pobres. Como elemento clave para la salud y la supervivencia de la especie humana, la comunidad científica apenas hoy está empezando a descubrir y reconocer en la espiritualidad una riqueza. (Rodríguez M, Fernández M.L, Pérez M. L, Noriega R, 2011, p.44)

3.2 La Espiritualidad en tiempos de coronavirus.

González Buelta B, SJ (2020) escribe “Dios en la pandemia” “Pedid y se os dará, buscad y encontraréis”. Pedir y buscar unidos como el inspirar y el espirar. Pedir nos abre el corazón al don de Dios, en su surgir, en su crecer y en su sazón. Buscar nos activa enteros para salir y encontrar el don que ya crece entre nosotros al ritmo y forma de lo humano. Dios sabe lo que necesitamos y ya ha empezado a darnoslo antes que se lo pidamos y es mayor que nuestros sueños. En los trabajadores enmascarados, los laboratorios en silencio, las rutinas de servidores anónimos, la soledad intubada y muda, el vacío respetuoso de las calles, los templos llenos de ausencias, las cuatro paredes familiares, los muertos al sanar a

los heridos, los entierros sin funeral ni llanto, el cálido aplauso de las ocho y las insomnes redes digitales ya está creciendo un don impredecible desbordando nuestras oraciones y las previsiones de los sabios. No le pidamos a Dios impacientes que presione el vientre de la historia y acelere el parto. Es tiempo de silencio servicial y expectante. (Citado en Kasper & Augustin, 2020, pp. 7-8)

En base a esto,

El Papa Francisco (2020), menciona que la crisis del coronavirus nos ha sorprendido a todos, como una tormenta que descarga de repente, cambiando súbitamente a nivel mundial nuestra vida personal, familiar, laboral y pública. Muchos han tenido que lamentar la muerte de familiares y amigos queridos. Muchas personas han caído en dificultades económicas, otras han perdido su puesto de trabajo. En muchos países fue ya imposible celebrar comunitariamente la eucaristía en público ni siquiera en Pascua, la fiesta mayor de la cristiandad, para obtener fuerza y consuelo de los sacramentos. Esta dramática situación ha puesto en clara evidencia la vulnerabilidad, caducidad y contingencia que nos caracterizan como humanos, cuestionando muchas certezas que cimentaban nuestros planes y proyectos en la vida cotidiana. La pandemia nos plantea interrogantes de fondo, concernientes a la felicidad de nuestra vida y al amparo de nuestra fe cristiana. (Citado en Kasper & Augustin, 2020, p.10)

Por consiguiente,

Bruno Forte (2020), en muchos se ha producido rápidamente el paso desde estas preguntas a la pregunta radical, la que recuerda al supremo responsable de todo: si Dios existe y es justo, ¿por qué este virus mortal? Si es bueno, ¿cómo es que

permite que se encarnice tanto mal con nosotros, en particular con los más débiles e indefensos? Si es Padre, ¿por qué no nos trata como hijos? Se trata de una pregunta antigua, que vuelve con dramática actualidad, ya sea por el surgimiento imprevisto de la pandemia, ya sea por el espectáculo nuevo e inesperado al que asistimos, tan trágico como cercano a nosotros, a nuestras vidas, a nuestros sentimientos, a nuestro trabajo, a nuestras casas. Si fue el terremoto de Lisboa del año 1755 el que impulsó a Voltaire en su Cándido o en su Poema sobre el desastre de Lisboa a desacreditar el juicio sobre nuestro mundo como “el mejor de los mundos posibles”, propuesto por Gottfried Wilhelm Leibniz, el mismo terrible acontecimiento le pareció minar en su raíz la “teodicea” que aquel había elaborado: frente a las innumerables víctimas inocentes no puede sostenerse ninguna “justificación de Dios”, y, sobre todo, no puede permanecer inalterada ninguna “doctrina del derecho y de la justicia de Dios”. La diferencia con la terrible pandemia actual se encuentra en el hecho de que el terremoto del año 1755 estuvo circunscrito en el tiempo y en las víctimas, mientras que no solo lo que sabemos de este virus es todavía tan poco que no se puede hacer ninguna previsión realista sobre su duración y el alcance de su acción devastadora, sino que ni siquiera disponemos de ninguna prevención segura en forma de vacuna o de remedio eficaz en forma de medicina. Y el rostro de Dios, se presenta como el Dios que Jesucristo reveló como amor personal, eterno diálogo de los Tres, que son Uno en el amor, ¿frente a tanto dolor? Una primera respuesta a esta pregunta es, ciertamente, que el Dios anunciado por el Hijo que vino entre nosotros no es un espectador impasible frente al dolor del mundo, ni mucho menos el árbitro

despótico del dolor y de la alegría de sus criaturas. Es, más bien, el Dios con nosotros, que sufre con nuestro dolor porque nos ama, que lo permite porque nos deja libres, que precisamente en su Hijo crucificado nos ayuda a llevar la cruz como Él la llevó. La cruz de Cristo es el lugar en el que Dios nos habla en el silencio; el misterio escondido en las tinieblas del Viernes Santo es el misterio del dolor de Dios y de su amor a los hombres. También, en su muerte en la Cruz, el Hijo ha entrado en la finitud del hombre, en el abismo de su pobreza, de su dolor, de su soledad, de su oscuridad. Y allí, bebiendo el cáliz amargo, experimentó hasta el fondo nuestra condición humana: por la vía del dolor se hizo hombre hasta el extremo. De este modo, la “palabra de la Cruz” (1 Cor 1,18) llama, de una manera sorprendente, al discípulo al seguimiento: por la vía de la Cruz –en la pobreza, en la debilidad, en el dolor e incluso en el abandono de la muerte– podemos encontrar al Dios de la vida. En el dolor, el Señor crucificado está de nuestra parte, con nosotros y por nosotros. Con Él se vuelve posible convertir nuestro sufrimiento en un camino de fe y en una aurora de vida, vivida y entregada cada vez más por los otros. (Bruno Forte, 2020, citado en Kasper & Augustin, 2020, p.26)

En tiempos del coronavirus puede acontecer lo que aconteció un día por los caminos de Galilea: “En cualquier aldea, ciudad o campo a donde iba [Jesús], colocaban a los enfermos en la plaza y le rogaban que les dejara tocar al menos la orla de su manto. Y los que lo tocaban se sanaban” (Mc 6,56). El toque de Jesús cura porque es el toque de Dios, ese Dios que se ha hecho hombre por amor a nosotros, para “tocar” y compartir en toda nuestra condición humana y transmitirnos el don de la salvación que viene de Él. En la Cruz ha entrado también

el Hijo eterno en el abismo de debilidad, de fragilidad, de dolor, de soledad, de oscuridad, que muchos han experimentado y están experimentando a causa del coronavirus. En la Cruz nos ha revelado Jesús el amor de Dios por cada ser humano y la posibilidad de llegar a ser, todos, sin excepción, partícipes del mismo. Y el Espíritu, entregado por Jesús al Padre al morir, ha sido derramado para ser el divino Consolador, que nos ayuda a vencer el mal, a transformar el dolor en amor, el sufrimiento en ofrenda, la enfermedad en curación, la fragilidad en fuerza, incluso frente al flagelo de este virus devastador. Quien ama a Jesús crucificado y le sigue no podrá dejar de sentirse llamado a aliviar las cruces de los que sufren, con una entrega activa a los otros, con un compromiso activo y vigilante de convertir cada calvario en un lugar de resurrección y de vida plena. Es lo que están haciendo muchos: médicos, enfermeros, agentes de la sanidad, sacerdotes, trabajadores comprometidos con el bien común y los servicios esenciales en el tiempo de esta pandemia. El toque de Dios se ha mostrado asimismo bajo otro aspecto en el drama de la pandemia: son muchos los que han experimentado y, con frecuencia, descubiertos o redescubiertos el enorme apoyo que les ha dado la fe en este tiempo doloroso. La fe nos da ojos y corazón para comprender cómo Dios no es el competidor del hombre, sino su aliado más verdadero y fiel. (Bruno Forte, 2020, citado en Kasper & Augustin, 2020, p.27)

En una hora en que la humanidad entera padece bajo la amenaza de la pandemia, nuestra fe puede proporcionarnos esperanza y confianza. La fuerza de la fe puede mostrarse como el poder que supera el poder de la angustia. A la vista de la grave prueba y del sufrimiento, no solo en esta pandemia, sino en todas las catástrofes

naturales, como creyentes podemos hacer nuestro existencialmente el conocido poema del teólogo alemán Dietrich Bonhoeffer “Maravillosamente protegidos por poderes bienhechores, esperamos confiados lo que venga Dios está con nosotros mañana y noche, y ciertamente en cada nuevo día” (Bruno Forte,2020, citado en Kasper & Augustin, 2020,p.44)

El director del Centro Universitario Ignaciano (CUI) del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) menciona: El coronavirus nos plantea grandes retos que podemos enfrentar desde una perspectiva negativa o positiva. La pandemia "es algo que no podemos cambiar, que no está en nuestras manos, pero lo que sí podemos hacer es cambiar nuestro corazón y la forma de vivirla internamente para convertirla en una bendición", recuerda una frase de Oscar Wilde: "lo que nos parecen pruebas amargas, son a menudo bendiciones disfrazadas". (Citado en Cibrián García, 2020, párrafo segundo)

Baldwin et al. (1992), reportan la importancia que reviste para los hogares que se desenvuelven en ambientes de alto riesgo, la participación en algún grupo religioso ...+ Werner (1993) afirma que las familias de niños resilientes de distintos medios socioeconómicos y étnicos poseen firmes creencias religiosas, las que proporcionan estabilidad y sentido a sus vidas, especialmente en tiempos de adversidad (Klotiarenco, Cáceres y Fontecilla, 1996). (Citados en González Campos, 2008, p.35).

SAMHSA (2014), menciona: Las experiencias traumáticas pueden impactar el cuerpo, pensamientos, emociones, así como la vida interpersonal y espiritual de las personas. Estos efectos llegan a convertirse en una responsabilidad no solo

para las personas que experimentaron las experiencias traumáticas, sino también para sus familias (Horesh & Brown, 2020). Más aún, cuando una persona con síntomas postraumáticos no recibe los servicios de salud mental necesarios, podría aumentar el riesgo de trastornos mentales comórbidos como el uso de sustancias, depresión y enfermedades físicas crónicas. (Citado en Díaz & Torres, 2021,p.3)

Esta pandemia ha dejado ver las diversas carencias en salud mental que la población tiene, y que a una proporción importante no le permite afrontar de manera saludable el aislamiento. Por ende, se ha evidenciado la necesidad de implementar estrategias de promoción de la salud mental que permitan a las personas desarrollar una resiliencia específica a esta situación y que ha tornado abrumadora. Es necesario reflexionar sobre las formas de autocuidado, que van más allá de lo físico, dentro de las diferentes manifestaciones del cuidado de sí también está la espiritualidad, vista como una forma de encuentro consigo mismo, con la naturaleza, en ocasiones asociada con alguna divinidad, y que puede incluir matices religiosos. En este sentido, la espiritualidad como forma de cuidado, fomenta la introspección y dota al ser humano de la capacidad de contemplarse a sí mismo. Igualmente, esta forma de autocuidado facilita el desarrollo de estrategias resilientes, donde a través de sus creencias y prácticas le permite a la persona afrontar situaciones complejas y difíciles. En un sentido mínimo, el ideal de la espiritualidad supone para el individuo el poder lograr el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu (Guerrero Castañeda & Hernández-Cervantes, 2020, s/p).

Finalmente,

Heidegger sitúa la espiritualidad como parte de la intencionalidad de la vida, la noción de cuidarse busca el sentido a través de la espiritualidad como una forma de encontrar conocimiento y sentido. (Guerrero Castañeda & Hernández-Cervantes, 2020, p.4)

3.3 Espiritualidad y salud mental

En el Diccionario de espiritualidad (2005) encontramos que “ningún ser humano puede vivir sin espíritu, especialmente si se mueve con hondas motivaciones y convicciones. Pertenece, pues, al sustrato más profundo del ser humano”. De esta forma se va abriendo la comprensión de esta experiencia como una condición inherente al ser humano y, desde allí, de manera especial, a aquellos que tienen en su vida un sentido distinto. Es decir, hablar de espiritualidad en las concepciones básicas o fundantes, es significar las motivaciones y aspiraciones genuinas del ser humano desde el orden del espíritu. (Citado en Palacio Vargas, 2015, p.464)

La espiritualidad entonces podría constituirse como un elemento de agencia en salud mental, que le otorga a la persona una comprensión del momento difícil, una reflexión sobre el aislamiento que vive de manera particular; un modo de análisis de la situación de salud. Vista así, la espiritualidad se convierte en una acción de cuidado a sí mismo, un cuidado que en palabras de Heidegger es una forma de comprensión. Entonces, el aislamiento, lejos de ser un periodo de crisis, se convierte en una oportunidad de trabajo interior sobre lo que es y lo que hace. (Guerrero Castañeda R., Hernández Cervantes Q, 2020, p.4)

“La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMS, 2022, párrafo primero).

También, la OMS define a la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (OMS, 2022, párrafo segundo).

Por lo que,

Baumann, (2012) menciona que: La espiritualidad, como las religiones en general, también puede verse afectada por trastornos mentales y contribuir igualmente a los síntomas y al curso de la enfermedad de manera negativa (Griffith, 2010). Esta realidad ha sido uno de los factores y desafíos, además de los ideológicos, tanto en la práctica clínica como en el desarrollo de psicoterapias, por ejemplo, en el contexto del trastorno obsesivo compulsivo (Baumann, 2007), que marginaban el estudio y el reconocimiento de las necesidades, prácticas y recursos religiosos y espirituales de los pacientes con problemas de salud mental. (Citado en Moya-Faz & Baumann, 2021, p.220).

Sandoval et al., (2014), comenta: A pesar de la creciente importancia de la dimensión espiritual en los últimos años, siguen existiendo dificultades para atenderla en pacientes con problemas de salud mental (Puchalski et, al; 2011) hay una tendencia en los profesionales que trabajan con enfermos mentales a no escuchar las necesidades espirituales de la mayoría de estos pacientes debido a la dificultad en su identificación y la ausencia de protocolos, de evaluación. Probablemente la principal limitación de la gestión de estas necesidades espirituales por parte de los profesionales de salud mental sea su conceptualización del término espiritualidad, ya que muchas veces se confunde con otros conceptos como creencia religiosa, religiosidad o fe religiosa. (Citado en Moya-Faz & Baumann, 2021,pp. 226)

Así pues,

Hoy en día, no parece estar en disputa la importancia de satisfacer las necesidades espirituales. La OMS ya ha enfatizado la relevancia de los aspectos tanto psicosociales como espirituales del paciente (Maté, 2014). Sin embargo, aún son necesarios esfuerzos para conocer el modo en que todos los profesionales clínicos, en sus diferentes áreas profesionales, pueden realizar esta función y en concreto, médicos, enfermeras, psicólogos, psiquiatras y líderes espirituales. Por lo tanto, la atención y el cuidado espiritual se reconocen como componentes esenciales de la calidad de la salud mental (Powel et al., 2015). Existe un interés en la educación formal en espiritualidad para aquellas profesiones relacionadas con la salud mental. Las escuelas y facultades de osteopatía, medicina, enfermería, trabajo social, psico-oncología, entre otras, integran la

espiritualidad en sus programas de formación (Puchalski et al., 2011). Es necesario hacer más en este sentido en el campo de la psiquiatría y la psicoterapia, como demuestra la investigación empírica entre pacientes y profesionales. Es importante entender necesidades espirituales como algo más que déficits o carencias insatisfechas. Según Barbero, Gomis y Benito (2008) también se refiere a aquellas potencialidades que no están aun suficientemente desarrolladas o expectativas no suficientemente cubiertas, pero sí son deseadas en el ámbito espiritual. Para estos autores, esta forma de entender las necesidades espirituales sería la clave para situar la realidad espiritual del enfermo mental como una visión de oportunidad y no solo de amenaza. Se destaca cada vez más la necesidad de crear una historia espiritual del paciente, en la que se facilite la información necesaria en relación con los aspectos espirituales de la vida del paciente y pueda emplearse, en caso necesario, como fuente de afrontamiento. En este sentido, existen diferentes formatos que pueden emplearse para crear la historia espiritual del paciente: se sugieren cuatro preguntas que los médicos u otros cuidadores formales pueden plantear para valorar la importancia de la fe en un paciente determinado, tanto en relación con su enfermedad como en otros aspectos de su vida, la existencia de otras personas con las que el paciente pueda comentar asuntos religiosos y el interés del paciente en comentar estas necesidades. (Citado en Moya-Faz & Baumann, 2021, p.227)

El aislamiento como una forma de protección para reducir los contagios también trae consigo efectos en la salud mental. Por sí mismo es capaz de producir altos niveles de ansiedad, estrés, tristeza y otros síntomas que alteran la salud mental

de las personas. Aunado a ello, la noción de exposición y la posibilidad de contagio, la gran cantidad de información y exposición mediática, sumando el desequilibrio social y económico, hacen compleja esta problemática. Para Watson, el cuidado es un acto que va más allá de lo físico y de las preocupaciones inherentes a los modos de presencia humana. Es decir, contempla las dimensiones de lo emocional y lo espiritual como parte del cuidado físico, por lo que la ciencia del cuidado tendría que estar promoviendo acciones que permitiesen el acercamiento -incluso doloroso- consigo mismo. (Guerrero Castañeda & Hernández-Cervantes, 2020, p.4)

En el terreno de la salud mental, el interés reciente por la psicología positiva y por la sensación de bien que el tener una cosmovisión religiosa se relaciona con mayor sensación de bienestar subjetivo o felicidad, así como un mejor estado de salud física. Un estudio de Inglehart encontró que 85% de 163 000 europeos que asistían a oficios religiosos se sentían más satisfechos en su vida las explicaciones dadas para esta correlación van desde la sociológica, la cual pone de manifiesto que la religión organizada, constituye para muchos una red social muy efectiva especialmente para los ancianos, los enfermos y los desposeídos en general. La religión organizada como una red de apoyo social, especialmente necesaria para los desposeídos tiene una antigua tradición en Hispanoamérica, desde la defensa por parte de Fray Bartolomé de la Casas de la tesis de que los indígenas también tenían alma y por lo tanto, más que exterminarlos, cabía Evangelizarlos para salvarlos hasta la función de la Iglesia como la voz de los sin voz en los periodos de las dictaduras militares de la segunda mitad del siglo XX en que las iglesias

organizadas han tenido una función protectora importante en la historia de América Latina. Otras variables explicativas son la variable cercanía a Dios (quienes oran con frecuencia tienen mayor satisfacción vital y enfrentan mejor las crisis). (Florenzano Urzúa, 2019, p.294)

La visión de inicios del siglo XXI acerca de la confluencia de Espiritualidad y salud mental, más que una visión de oposición, es la de una confluencia de la cual los sistemas de apoyo religioso y los dispositivos de salud mental pueden colaborar de manera coordinada en la mejoría de la salud mental de las personas. (Florenzano Urzúa, 2019, p.295)

3.4 COVID – 19, tiempo para hallar sentido a la vida y la presencia de Dios.

En este tiempo de forzada clausura para muchos, en el que hemos podido dar más espacio tanto a la reflexión sobre lo que supera los estrechos horizontes de lo cotidiano como a la oración, vivida o redescubierta como fuente de luz y de paz, ha sido un beneficio para muchos reflexionar sobre lo que hemos ido viviendo y sobre la necesidad de hacer elecciones inspiradas por la voluntad lúcida y valiente de abandonar las lógicas del consumismo y del hedonismo, que dominaban hasta hace poco. Dedicarnos al servicio del bien común, encomendándonos con confianza al Dios que es amor, libera del temor, porque nos hace experimentar la verdad expresada por la Primera Carta de Juan: “En el amor no cabe el temor, antes bien, el amor desaloja el temor” (1 Jn. 4,18), (Bruno Forte, 2020, citado en Kasper & Augustin, 2020, p.27).

“La crisis de la pandemia también afecto aspectos fundamentales para el bienestar individual y social, tales como la salud, la economía, la seguridad alimentaria, el trabajo, la educación; impacta a la vida misma, pero también a la vida emocional, cultural, política, religiosa y espiritual” (Valenzuela Gorozpe, 2021, p.45).

En tiempos de pandemia, ante los templos cerrados, la contemplación nos invita a activar el templo que está en cada persona, en nuestros cuerpos y en el corazón. La práctica de la “oración contemplativa” busca la presencia de Dios en la Vida como seres sociales en relación. Trabajar en la conciencia del misterio que nos habita es penetrar en la realidad de la Vida. Por tanto, como camino espiritual, nos lleva a que emerja desde nuestra dimensión profunda la capacidad de humanizarnos. Es decir, vivir de manera más humana, puesto que apunta a que accedamos a un nuevo estado frente a la realidad. (Valenzuela Gorozpe, 2021, pp.61-62)

En el momento actual, adentrarnos en nosotros mismos nos permite cuestionarnos, vivir de cerca y recobrar la experiencia de la posibilidad de la Gracia, ayudando a los demás y desprendiéndonos de nosotros mismos. En esta época de coronavirus estamos llamados a asumir nuestra realidad, nuestra responsabilidad y nuestro sentido social. La presencia de la Gracia la experimentamos en el dinamismo encontrado en nosotros para despertarnos en la ayuda hacia los demás participando en lo que podemos. En este tenor, recuerdo haber estado pensando que podría hacer cuando de pronto apareció la oportunidad de ayudar en una línea telefónica de apoyo tanto psicológico como espiritual para los que enfrentan miedos e incertidumbres en el confinamiento. La

contemplación no es pasividad ni indiferencia, hace brotar el impulso por apoyar a los más necesitados que perdían su forma de sustento. También la invitación a la apertura de talleres de interiorización como una necesidad de escuchar la presencia de Dios. (Valenzuela Gorozpe, 2021, pp. 65-66)

Ahora bien,

Vamos a adentrarnos en las preocupaciones actuales causadas por este confinamiento y el sobresalto diario de vivir ante la posibilidad de la muerte como un gran suceso dentro de esta realidad. En este sentido, muchos tienen que salir a trabajar para comer y alimentar a sus familias. Otros están tocados por la fuerza de tener que estar confinados y quietos. Esta realidad nos hace mirar hacia adentro y plantearnos cuestionamientos como: ¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué me espera?, ¿Cómo vivir?, ¿cuáles son mis relaciones con los demás?, ¿qué responsabilidad de actuar tengo ante aquellos que sufren de injusticias? Activar la capacidad reflexiva nos humaniza. Estas preguntas, que se habían quedado guardadas por la comodidad de la vida cotidiana, frente a este confinamiento nos producen un vacío ante lo que creíamos que éramos. Podemos usarlo o no para evolucionar de manera correcta, direccionando con el impulso creador a una dinámica amorosa, procurando la justicia y la equidad, el cuidado mutuo y el del planeta. (Valenzuela Gorozpe, 2021, p.66)

Estas experiencias podrán impulsar a muchos a redescubrir la importancia de los pequeños gestos de atención y de caridad para con los otros, empezando por el prójimo inmediato; así como el valor del tiempo dedicado a orar más, a reflexionar más, a escuchar más a los otros y a entregarse más a ellos. Recuperar la

capacidad de escucha; redescubrir la fuerza y la belleza del diálogo; vivir gestos, aunque sean pequeños, de compartir, sobre todo con los más débiles y desafortunados; «perder tiempo» por amor a los otros, son otros tantos estímulos que podrán venir a las conciencias a partir de lo que hemos vivido y presumiblemente deberemos vivir todavía durante una fase cuya duración no se ha precisado aún (Bruno Forte,2020), citado en (Kasper & Augustin, 2020, p.29). Es un tiempo de dudas de fe, de experiencias límite, de fe puesta a prueba. La crisis del coronavirus es un signo de los tiempos y hay que buscar respuestas, desde la hondura y fecundidad de la fe cristiana, a las preguntas y retos que tenemos planteados. La fe nos da pie para reenfoarnos de nuevo a nosotros mismos y nuestra relación con Dios. La crisis del coronavirus nos reta a abordar con referencia a Dios nuestra humanidad y nuestra existencia en el mundo (Bruno Forte, 2020). (Citado en Kasper & Augustin, 2020, p.33)

“Es importante decir que, en la necesidad clamamos a Dios, a veces incluso a gritos. Es un acto de confianza alzar la voz a Dios hasta que nos escuche (cf. Sal 77,2)” (Citado en González Z, 1999, p.1035).

Es por eso que,

Ávila T, decía: La oración es la actitud natural de la persona religiosa, lo cual es especialmente cierto en situaciones de necesidad y de crisis. La oración no es hablar con uno mismo ni dirigiéndose a la pared. La oración es diálogo con Dios. Es hablar de amor con quien nos quiere, con quien nos reunimos a menudo y a gusto (Bruno Forte, 2020, citado en Kasper & Augustin, 2020, p.40)

“Tenemos que reconocer que no existe espiritualidad individual. Que el camino es propio de la persona, pero cuando es espiritual se convierte en social” (Valenzuela Gorozpe, 2021, p.69).

Creo que es momento de entender las transformaciones que se están dando en nuestro entorno. Tener la capacidad y fortaleza suficientes para interpretar estos mensajes e iniciar un cambio trascendental como individuos, como personas. Aprovechar la interioridad que nos permite el confinamiento por la pandemia y romper con paradigmas que hasta ahora hemos llevado como pesados lastres que nos impiden trascender como personas y llegar a la plenitud de la verdadera Vida. Uno de esos paradigmas que es urgente demoler es la falsa concepción que tenemos de que los cambios en nuestro comportamiento ante la Vida deben llegar del exterior, siendo que es exactamente, al contrario: los cambios internos propician la transformación externa y con ello nos permite responder con responsabilidad ante la sociedad. (Valenzuela Gorozpe, 2021, p.70)

La experiencia mística, tiene una relación directa con la totalidad de la condición humana. En este tiempo de pandemia, las experiencias humanas de vulnerabilidad nos despiertan a esta dimensión. Retornar a nuestro interior, en el silencio y en la quietud, que es el lugar donde podemos mirar la Presencia que nos habita e impulsa a Amar. Por ello, debemos recuperar y valorar tanto la meditación como la oración contemplativa. (Valenzuela Gorozpe, 2021, pp. 70-71)

4. PANDEMIA Y COVID-19

“La resiliencia no es recuperarse de algo. Es reconstruirse. Las crisis me han desarmado me armaron de nuevo siendo una mejor versión de mí” (Cabrerizo, s/a, p.7).

4.1 Pandemias en el mundo en los últimos cien años

“Según con la definición oficial de la OMS, una pandemia es la propagación mundial de una enfermedad infecciosa de los humanos, esto aplica cuando afecta a un gran número de personas y es geográficamente extensa” (OMS, 2020, s/p).

“La palabra pandemia viene del griego pandemos que significa: *que pertenece a todas las personas o reunión de todo un pueblo*” (OMS, 2020, s/p).

Algunas condiciones para que se considere una pandemia, de acuerdo con la OMS, son las siguientes:

- Que sea un virus nuevo.
- Que no haya población inmune a él.
- Que el virus produzca casos graves de enfermedad.
- Que pueda transmitirse de persona a persona.

La OMS identifica 6 fases diferentes. Las fases 1, 2 y 3, son exclusivas de circulación en animales.

1. Fase: No hay entre los animales virus circulantes que hayan causado infecciones humanas.
2. Fase: Circulación entre los animales domésticos o salvajes.
3. Fase: Existencia de un virus gripal animal o un virus reagrupado humano-

animal que ha causado casos esporádicos.

. . . mientras que las siguientes 3 tienen que ver con los humanos.

4. Fase: Transmisión comprobada de persona a persona capaz de causar brotes a nivel comunitario.

5. Fase: Propagación de persona a persona en al menos dos países de la región de la OMS.

6. Fase: Cuando hay brotes comunitarios en al menos un tercer país de región distinta a la de la OMS. (OMS, marzo 2020, s/p)

De acuerdo a lo anterior, cabe mencionar que, las pandemias en el mundo desde el siglo XIX, según datos de la OMS, son las siguientes:

- 1817- **Cólera** - La primera "epidemia global" documentada de cólera se extendió del sureste asiático al resto del mundo y, desde entonces, la OMS ha contabilizado siete pandemias.
- Hasta 1860 hubo 15 millones de muertos en la India y dos millones en Rusia. La quinta pandemia causó 120.000 fallecidos en España en 1885 y, en la sexta (1899-1923), perdieron la vida 500.000 rusos, 800.000 indios y 200.000 filipinos. La última comenzó en Indonesia en 1961 y se extendió por Asia, Europa y África. Resurgió en Latinoamérica en 1991, con 4.000 muertos (OMS, Pandemias en el mundo en los últimos 200 años, 2009, párrafos cuarto y quinto).
- 1824-1840- **Viruela** - La enfermedad causada por el virus "variola" resurgió en 1824 y se extendió por casi toda Europa, tras causar 827.000 muertos en Rusia entre 1804 y 1810. Un nuevo repunte se registró durante la Guerra Franco-Prusiana (1870-1871), provocando más de medio millón de fallecidos. Sucesivas

campañas de vacunación permitieron su erradicación total en 1979 (OMS, Pandemias en el mundo en los últimos 200 años, 2009, párrafo sexto).

- 1855- **Peste** - Surge en China la tercera pandemia de peste, causada por la bacteria "Yersinia pestis" y transmitida por roedores. Se extendió por el mundo y sólo en la India mató a diez millones de personas hasta fin de siglo. En 1900 resurgió en San Francisco (EEUU) y causó 113 muertos. La primera pandemia conocida de la enfermedad fue la "peste Justiniana", que mató a millones de personas en el Imperio bizantino, entre los siglos VI y VIII. Entre los siglos XIV y XVII, la segunda pandemia de peste había diezmado a más del 30% de la población europea (25 millones de muertos). (OMS, 2009, párrafo séptimo)
- 1918-1919- **Gripe Española** - Causada por una cepa denominada H1N1, subtipo del virus de la Influenza A. La aglomeración de tropas en la I Guerra Mundial facilitó su expansión. Algunos países, como el Reino Unido, sufrieron nuevas oleadas infecciosas hasta 1920. El total de muertos se estima entre 40 y 50 millones, de ellos 17 millones en la India, 600.000 en EEUU y 200.000 en el Reino Unido. (OMS, 2009, párrafo octavo)
- “Se la conoce como "gripe española" porque sólo la prensa de España publicaba noticias al respecto” (OMS, 2009, párrafo noveno).
- 1957-1958- **Gripe Asiática** - Esa cepa de gripe aviar, denominada H2N2, apareció en China en febrero de 1957. Seis meses después se había extendido a todos los continentes. Una segunda oleada de la infección surgió en 1958. Más de un millón de personas murieron. (OMS, 2009, párrafo décimo)
- 1968-1969- **Gripe de Hong Kong** - La cepa del subtipo H3N2 surgió en

China en julio de 1968 y pasó a Hong Kong, para después llegar a EEUU, Europa, Sureste Asiático, Japón, Sudamérica y África. (OMS, 2009, párrafo décimo primero)

- 1982- **SIDA** - Se detectó en San Francisco (EEUU) el primer caso. El VIH ha causado desde entonces 32 millones de muertos y se estima en más de 33 millones las personas infectadas en todo el mundo, principalmente en África subsahariana. (OMS, 2009, párrafo décimo tercero).

Quedan al margen del término pandemia la enfermedad de Creutzfeldt- Jakob o de las "vacas locas" -diagnosticada por primera vez en Reino Unido en 1985 y cuyo origen fueron piensos contaminados utilizados como alimento del ganado vacuno y la gripe aviar, enfermedad infecciosa de las aves cuyos primeros casos en humanos se detectaron en 1997. (Noticierosabc.es, 2009, párrafo 14)

“Cabe mencionar que, tampoco fue pandemia el Síndrome Agudo Respiratorio Severo (SARS, neumonía asiática), por el que la OMS declaró la alerta mundial en 2003, tras ser detectado el principal foco en Hong Kong” (Noticieros abc.es, 2009, párrafo 15).

- 2009 - **Gripe porcina** - La Organización Mundial de la Salud declaró que la gripe porcina H1N1 era una pandemia. Se diseminó a 70 países y a los 50 estados de los Estados Unidos. Inicialmente, la mayoría de las muertes se produjo en México. (Expansión, 2022, párrafo 13).

Las tasas de ataque y mortalidad por la gripe porcina H1N1 son más altas en adultos jóvenes y de edad mediana y más bajas en pacientes mayores que en la gripe estacional, cuando se comparan con las producidas por la gripe estacional,

posiblemente debido a que las personas más jóvenes no se expusieron a virus influenza similares en el pasado. (Expansión, 2022, párrafo 14)

La pandemia ingresó en el período pospandémico en agosto de 2010. Posteriormente, el nombre del virus se estandarizó a gripe A(H1N1) para denotar la pandemia y distinguirlo de las cepas H1N1 estacionales y la cepa pandémica H1N1 de 1918. Desde 2009, la gripe A (H1N1) ha circulado en forma de gripe estacional. (Expansión, 2022, párrafo 15)

- 2019 - **SARS-CoV-2** - El descubrimiento del actual coronavirus tiene su origen en un mercado de mariscos situado en la ciudad china de Wuhan. El primer caso notificado fue el de un trabajador del citado mercado, que ingresó en un hospital el 26 de diciembre de 2019 con neumonía grave e insuficiencia respiratoria. (Expansión, 2022, párrafo 16)

“Tras diversos análisis se encontró en esta persona el séptimo coronavirus capaz de infectar a humanos, al que se denominó SARS-CoV-2. El SARS-CoV-2 guarda similitudes con los otros coronavirus conocidos, pero no es exactamente igual” (Expansión, 2022, párrafo 17).

Su descubrimiento se adiciona a cuatro coronavirus endémicos, conocidos hace tiempo y causantes del 20% de los resfriados comunes, y a dos coronavirus epidémicos aparecidos en este siglo: el relacionado con el síndrome respiratorio severo agudo (SARS-CoV), descubierto en 2003, y el relacionado con el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV), aparecido en 2012. El nuevo coronavirus tiene muchas similitudes con todos ellos, especialmente con el SARS-CoV de 2003, pero también algunas diferencias significativas; de hecho, a los que

más se parece es a otros dos coronavirus de origen animal. (Expansión, 2022, párrafo 18)

4.2 Resiliencia en tiempos de COVID -19

Hoy la vida nos pone a prueba, estamos pasando por situaciones que superan nuestras capacidades y expectativas, vivimos ante gran incertidumbre por lo que sucede en el mundo entero, la pandemia está generando problemas económicos, sociales, físicos y emocionales. Por diversas razones las circunstancias presentes pueden llevar al límite a cualquier persona, lo cual nos lleva a reflexionar y a cuestionarnos cuánta capacidad, fuerza y voluntad se necesita para salir adelante. A veces nos preguntamos si es más fácil dejarnos vencer, rendirnos ante el fracaso o bien sobreponernos y salir adelante con fuerzas, es acá donde apostamos a la resiliencia. (Núñez Abarca S, 2020, s/p)

La resiliencia nos permite reconocer que el dolor ante una situación difícil es inevitable y el sufrimiento es opcional. A la vez nos permite pensar y explorar en lo que creemos y en lo que nos han vendido por mucho tiempo acerca del dolor y el fracaso. Ser resiliente depende más de la persona que del entorno, con o sin traumas. La seguridad es entender cómo estamos, es saber quién soy y cómo reacciono ante las adversidades. (Núñez Abarca S, 2020, s/p)

Para Denckla, C., et. al.; Salanova, (2020). La palabra resiliencia se refiere a la capacidad de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación inusual e inesperada, también indica volver a la normalidad. Resiliencia es un término que deriva del verbo en latín resilio, resilire, que significa "saltar hacia atrás, rebotar". Sin embargo, la experiencia nos

demuestra lo contrario, es saltar y superar los obstáculos, tal como ha venido sucediendo en la pandemia generada por el Covid-19. (Citados en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D., 2021, pág.3)

La pandemia para Oltra y Boso, (2020) ocasionada por el virus del Covid-19, ocasiono medidas de prevención como lavarse las manos, mantener la distancia social y llevar mascarilla, muchas personas han puesto sus esperanzas en una vacuna que permita contrarrestar el virus, sin embargo, aunque se están desarrollando muchas vacunas, aún puede transcurrir mucho tiempo antes de que puedan administrarse a los ciudadanos, mientras tanto las personas se deben enfocar más en la prevención y en la generación de resiliencia. (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.3)

“A lo largo de la pandemia, se muestran momentos de angustia, dolor, depresión y caos; debiendo superar de manera drástica y resiliente” (Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.2).

La resiliencia adoptada por el hombre durante el desarrollo de la pandemia jugará un rol importante en su desarrollo para el futuro. Tenemos claro que el periodo de encierro, para la mayoría de las personas, inició bien, como un descanso, unas pequeñas vacaciones, pero con el paso del tiempo y las ampliaciones de los plazos la resiliencia de cada persona se vio afectada con diversos problemas, entre ellos el estrés y la ansiedad. Manejar correctamente nuestras emociones, aplicando la resiliencia en nuestras vidas ahora marcará el rumbo de nuestro bienestar personal a futuro. En estos tiempos de confinamiento obligatorio y en tiempos del COVID-19, la Humanidad se ha visto vulnerable al estrés agudo,

situación traumática con síntomas semejantes al estrés postraumático; estrés crónico que produce desregulaciones psicobiológicas conduciendo múltiples problemas físicos y mentales; estrés postraumático, trastorno mental que aparece después de una situación traumática. (Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.6).

Según,

El médico Psicoterapeuta Brik (2020), la resiliencia se puede potenciar a nivel individual en el COVID-19: Manteniéndose activos, reflexivos y controlando las situaciones frente al entorno, potenciando y utilizando las capacidades intelectuales frente a la adversidad, impulsando la cohesión familiar: manteniendo roles, jerarquías, límites y diferenciación entre los subsistemas, demostrando afecto, ternura y preocupación por el bienestar de los niños y de cada uno de los miembros de la familia, disponiendo de apoyo externo: profesores, familiares o amigos significativos, y de instituciones o grupos: escuelas, servicios de salud, servicios sociales, congregaciones religiosas u otros. (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.7)

“Para Lozano-Díaz, Figueredo, Fernández-Prados y Martínez (2020), señalaron en su investigación “impactos del confinamiento por el COVID-19” que la resiliencia es importante para sobrellevar el fuerte impacto que ha causado el confinamiento en el aspecto psicológico, laboral y académico” (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.Cy Aguinaga-Villegas D, 2021, pág.13).

Debemos recordar que la resiliencia no es una carga genética, no es un don especial, no es para privilegiados; la resiliencia es una capacidad que se adquiere y desarrolla constantemente cuando enfrentamos la adversidad; por lo que se sustenta de pensamientos, aptitudes, actitudes, emociones, conductas que aprendemos durante todo el proceso de nuestro desarrollo humano. Así que es el momento para descubrir esta capacidad, las adversidades que nos está presentando la pandemia es un momento crucial para entender y comprender, qué tan capaces somos como especie humana, de sobreponernos ante las dificultades que la vida nos presenta día con día. Ser resiliente es una opción, es una decisión, es nuestra decisión de crecer y ser mejor cada día, a pesar de la oscuridad presente en el túnel de la vida. (Núñez Abarca S, 2020, s/p)

“Para Werner y Smith, (1992), el temperamento ha sido destacado como uno de los factores constitucionales no inmediatos que favorecen la resiliencia” (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, p.5).

Ezpeleta, (2005) Todas las personas tienen algo de resiliencia y todas pueden promover la resiliencia en cuanto que son responsables de otros y pertenecen al entorno de los demás. Todo lo que contribuye a mejorar las relaciones de calidad con los demás, a comprenderles y aceptarles a pesar de las diferencias, favorece la resiliencia propia y la de los demás. (Citado en Castagnola Sánchez C.G, Cotrina J.C y Aguinaga-Villegas D, 2021, p.6)

De acuerdo con Puig M.A (2020), para desarrollar la resiliencia en medio de la tempestad se requieren cuatro cosas:

- Aceptar la realidad tal cual es: esta es la realidad que hoy vivimos y es

verdad que es una realidad que tiene cosas muy difíciles, pero también tiene grandes oportunidades.

- Abrirse a la posibilidad de que más allá de la dificultad está la oportunidad: hay que darle una oportunidad a este nuevo mundo. No pensar que porque es incierto es malo.

- Valorar el Ser por encima del Tener: en este tiempo todos hemos perdido en el tener: hemos perdido negocios, dinero, oportunidades, seres queridos y hasta la libertad para salir.

- Necesitamos valorar el ser: el ser alegres, el ser valientes, el ser decididos, el ser generosos, el ser compasivos, el ser atrevidos.

Salir del egocentrismo y unirnos para crear entre toda una nueva realidad más humana: esta es nuestra oportunidad. El ser humano puede resolver los grandes desafíos si hay un espíritu de cooperación. Si lo único que hay es rivalidad no se puede resolver. (Párrafos octavo al décimo segundo)

Para desarrollar la resiliencia se necesita de dos pilares fundamentales que en momentos de adversidad dan estabilidad emocional: la familia y las relaciones sociales. Unido a esto, [se sugiere] trabajar en nuestra mente cinco disposiciones: *Actitud*. Paciencia. Creatividad. Responsabilidad. Horarios. (Manrique Alonso J, s/a, párrafo primero)

- Actitud

Este escenario de confinamiento puede favorecer la reflexión para poder cambiar y mejorar comportamientos y prácticas de nuestra vida que no eran saludables ni ecológicas y valorar lo que realmente importa. Esto va a influir para crear un

espacio acogedor en familia. (Manrique Alonso, J. s/a, párrafo 3)

- Paciencia

Estamos acostumbrados a la impulsividad, a querer las cosas aquí y ahora y eso nos genera mucho estrés y vivir la vida sin vivirla. Es una ocasión de oro para trabajar la paciencia; que favorece la gestión de la frustración, reflexionar y tomar mejores decisiones. (Manrique Alonso, J. s/a, párrafo 4)

- Creatividad

Se impone la flexibilidad mental y hacer las cosas de otro modo. No dejemos que el miedo nos bloquee. Confiemos en las personas y en su capacidad para hacer el bien. Estas situaciones que estamos viendo, sacan lo mejor de nosotros. Tenemos una libertad creativa que ahora podemos desarrollar. (Manrique Alonso, J. s/a, párrafo quinto)

- Horario

Es un elemento fundamental: horario para trabajar, descansar y conversar... Conciliación laboral. [Se sugiere que se tome] tiempo para la conversación en familia. Con la escucha se trabaja el músculo de la atención plena, y cuando estamos viendo películas y series, fomentar las conversaciones sobre los personajes, los comportamientos, etc....es una fuente de autoconocimiento propio y ajeno muy potente. (Manrique Alonso, J. s/a, párrafo sexto)

Para todo [se necesita] disciplina. Quizás es una palabra que no está de moda y se le sustituye por rutina, que es más amable; parece mal, aunque las ventajas de la disciplina son muchas: fomenta la calma en los momentos más críticos, [se necesita ser] más tolerantes a la frustración. Favorece la autoestima y la

organización de la propia vida. [Se gestiona] mejor el tiempo y el estrés. Es clave para lograr el éxito. (Manrique Alonso, J. s/a, párrafo séptimo)

- Responsabilidad

“Seguir las normas de los expertos hace salir de [la] zona de confort y tener una mirada amplia. A saber, visualizar las ventajas de seguir las normas y también los inconvenientes de pensar solo en nosotros” (Manrique Alonso J, s/a, párrafo octavo).

“El corazón no tiene que estar confinado: el individualismo no es ecológico ni sostenible. Acostumbrarnos a reflexionar sobre las consecuencias de nuestros actos en relación con el bien común” (Manrique Alonso, J. s/a, párrafo noveno).

La crítica y el victimismo no ayudan. La sociedad civil está ejerciendo el liderazgo. Ahora más que nunca tenemos que ser solidarios y nuestra contribución siempre puede ser que cada uno rece como acostumbre por los profesionales que están en primera línea protegiéndonos al resto. La oración, da mucha paz al corazón. (Manrique Alonso J, s/a, y párrafo décimo)

Finalmente, con la crisis sanitaria del COVID-19, se está viviendo situaciones de incertidumbre que provocan en nosotros sensaciones de miedo, inquietud y nerviosismo. Es normal; aunque no podemos alimentar esos sentimientos. No estamos preparados para abordar un escenario futuro que todavía no ha llegado y para el cual no tenemos recursos. Sí estamos preparados para traer a nuestra cabeza situaciones complicadas que hemos abordado en el pasado, hemos generado habilidades y recursos; pensar en ello nos da seguridad y confianza. (Manrique Alonso J, s/a y párrafo segundo)

4.3 Entre resiliencia y recuperación en COVID-19

La pandemia actual ha cambiado nuestra forma de trabajar, de estudiar y de vivir. No hay una fórmula o manual de operación que nos explique cómo debemos afrontar las diferentes etapas que estamos atravesando en esta crisis. Sin embargo, investigaciones en el área de psicología muestran acciones positivas que han ayudado a personas a enfrentar crisis masivas como huracanes y terremotos, y a lidiar con la ansiedad y el estrés que surgen en estos desastres naturales. [Se considera] que [se puede] aprender mucho de estos estudios sobre cómo las personas han encontrado un camino hacia la resiliencia y la recuperación en esas difíciles situaciones. (Raquel Castaño, 2020, s/p)

- Control

Tener control significa creer que tenemos los recursos personales para alcanzar las metas que son importantes para nosotros. Estas metas pueden ser a corto o largo plazo. En esta pandemia podemos tratar de ejercer este control de diferentes formas. En el corto plazo, buscando información de fuentes confiables. Esta pandemia ha estado acompañada en su evolución por otra epidemia, la de la desinformación que, aunque resulta paradójico, ocurre ante la explosión de información que nos llega diariamente sino discernimos correctamente entre ella. Otra forma es planeando nuestras actividades diarias, respetando horarios de comida, durmiendo lo suficiente, reservando tiempo para para reír y saber cómo están nuestros familiares y amigos. En el largo plazo, hacer planes sirve para reducir el miedo y la ansiedad buscando enfocarnos en prepararnos para el futuro.

Lo que será la vida después de la pandemia. Planear y anticipar diferentes facetas de nuestra vida y trabajo puede hacernos conectar el presente con el futuro y ayudarnos a generar ideas específicas para empezar a tomar acciones que nos ayuden a construir esa nueva realidad. (Raquel Castaño, 2020, s/p)

- Coherencia

La coherencia está relacionada con el profundo deseo humano de buscar sentido a lo que sucede a nuestro alrededor, ayudándonos a crear una narrativa de lo que pasó y de lo que podemos hacer para vivir cada día de una forma plena y segura. No es tarea fácil, pero se ha comprobado que intentarlo puede hacernos sentir mejor. La forma de iniciar es aceptando la situación, preparándonos y aprendiendo a identificar las diferentes emociones y estados de ánimo por los que estaremos atravesando. La idea no es evadir o alejarnos de lo que nos preocupa, hay razones fundamentadas para sentir miedo, pero el miedo no puede dominar, debemos aprender a coexistir con un miedo real y a saber reconocer nuestros sentimientos buscando adaptarnos con acciones responsables y conscientes que muestren lo que realmente es importante, encontrar esa motivación y fuerza profunda que nace de un propósito de vida, aún en las situaciones más complicadas. (Raquel Castaño, 2020, s/p)

- Conectividad

La tercera “c,” se refiere a la necesidad de contacto humano y apoyo. Se ha demostrado que ayudar y brindar apoyo a los demás es uno de los factores que más impactan en la recuperación de las personas en desastres naturales, y con

esto nos referimos no sólo a la recuperación de otros sino también a la de nosotros mismos. Está comprobado que establecer nuevos lazos o revivir los existentes a través de contacto personal, telefónico, en redes sociales (o aún el mismo zoom), además de poder aliviar la ansiedad y la tristeza, frecuentemente plantan las bases para desarrollar iniciativas y acciones sociales de apoyo a la comunidad. Recordemos que sentir compasión y empatía por otros varias veces al día nos ayuda también a enfrentar la adversidad. (Raquel Castaño, 2020, s/p)

Es por eso que, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) durante la gestión de la pandemia de COVID-19, los gobiernos han considerado prioritario superar la emergencia sanitaria y poner en marcha medidas rápidas de rescate económico, orientadas en su mayoría a proporcionar liquidez básica y proteger los medios de vida en caso de pérdida brusca de ingresos. A medida que la crisis sanitaria remite gradualmente en algunos países, la atención se dirige ahora a la preparación de medidas de estímulo para iniciar la recuperación económica. Además del sufrimiento humano inmediato causado por la propia enfermedad y la pérdida de los medios de vida de millones de personas, la pandemia de COVID- 19 también ha puesto de relieve varias vulnerabilidades importantes de nuestras sociedades y nuestro sistema económico. Las vulnerabilidades expuestas revisten una transcendencia especial en el contexto de una amenaza futura aún mayor a la economía global: la degradación ambiental causada por el sistema económico actual. (OCDE, 2020, párrafo primero-tercero)

“Estas crisis ambientales interconectadas también pueden aumentar las probabilidades de que aparezcan enfermedades infecciosas en el futuro y agravar su

impacto probable” (OCDE, 2020, párrafo cuarto).

El regreso a la situación previa a la pandemia no se acompañará de una recuperación económica sostenida a largo plazo que también mejore el bienestar y reduzca la desigualdad. Pese a las señales alentadoras de los gobiernos, las empresas y los ciudadanos, hasta el momento la mayoría de los planes de recuperación han resultado insuficientes. La expresión “*reconstruir mejor*” es cada vez más frecuente y generalizada en el contexto de la recuperación económica después del COVID-19. (OCDE, 2020, párrafo sexto-séptimo)

4.4 Desarrollar la resiliencia en la pandemia

En estos tiempos de confinamiento obligatorio y en tiempos del COVID-19, la humanidad se ha visto vulnerable al estrés agudo, situación traumática con síntomas semejantes al estrés postraumático; estrés crónico que produce desregulaciones psicobiológicas conduciendo múltiples problemas físicos y mentales; estrés postraumático, trastorno mental que aparece después de una situación traumática. Por otro lado, la ansiedad y el miedo son los combustibles que con lleva la mayor parte de la psicopatología. (Lee, Yu y Kim, 2019, s/p)

Hoy la vida nos pone a prueba, estamos pasando por situaciones que superan nuestras capacidades y expectativas, vivimos ante gran incertidumbre por lo que sucede en el mundo entero, la pandemia está generando problemas económicos, sociales, físicos y emocionales. Por diversas razones las circunstancias presentes pueden llevar al límite a cualquier persona, lo cual nos lleva a reflexionar y a cuestionarnos cuánta capacidad, fuerza y voluntad se necesita para salir adelante. A veces, es necesario preguntarse, si es más fácil dejarnos vencer, rendirnos ante

el fracaso o bien sobreponernos y salir adelante con fuerzas, es acá donde apostamos a la resiliencia. (Lee, Yu y Kim, 2019, s/p)

Para ser resilientes se debe tomar algunas consideraciones según Barbado y Fernández, (2020). Aceptación. No es fácil aceptar la situación que la humanidad está viviendo, especialmente aquellos que están en primera línea; pero se tiene que aceptar. Cuanto antes se acepte, menos se resentirá psicológicamente. Apoyo mutuo. El trabajo como grupo es fundamental en esta crisis. Buscar momentos para hablar, para escucharse unos a otros, para llorar, para gritar, incluso, para reír. Este sistema de colaboración es importante en estos tiempos que hace sentir la soledad. El autocuidado. El gran riesgo psicológico que se corre en esta situación laboral es el agotamiento psicofísico. Por eso es importante la regulación de energía, con el cuidado así mismo con el cuidado del cuerpo, permaneciendo en lo que se está haciendo, gestionando adecuadamente el tiempo, descargar el estrés con actividades lúdicas o físicas. (Citado en Castagnola Sánchez Carlos Germán, Cotrina Juan Carlos y Aguinaga-Villegas Dante, 2021, pp. 6-7)

“Todas las personas de una u otra forma hemos desarrollado la capacidad de sobreponernos a una situación adversa, en el tanto y cuanto esa capacidad sea firme y decidida es lo que nos hace resilientes” (Núñez Abarca S, 2020, s/p).

En base a lo anterior, se mencionan a continuación las 12 claves para desarrollar la resiliencia en la pandemia según Estrada (2020).

- La auto observación, el autoconocimiento y dedicarnos tiempo
- Cuidar cómo te hablas, que te dices y cuánto confías en tus capacidades

- El humor
- Buscar un aprendizaje
- Equilibrio emocional
- Compartir tus emociones
- Contexto social
- Elegir con quien convivo
- Cuidar nuestra salud (física y emocional)
- Ser realista
- Cuidar a dónde llevo mi atención
- Vivir.

(Estrada Pérez I. I, UNAM, 2020, s/p)

En este tiempo busquemos actividades que antes no hacíamos como leer por placer, aprender un idioma, realizar un juego de mesa con la familia y se interactúe de otra manera, conectarse con los dispositivos tecnológicos y platicar con los amigos, entre otras, es el momento de ser creativo, se tiene que disfrutar lo que se tiene. Vivir el día a día. (Estrada Pérez I. I, UNAM, 2020, s/p)

Es importante mencionar y conocer las características de una persona resiliente, por lo tanto, se muestran a continuación:

- Tiene mayor conocimiento de sí mismo por ende una adecuada autoestima.
- Son empáticos y emocionalmente inteligentes.
- Conceden más valor a las cosas que antes daba por supuestas.
- Enfrentan el proceso adverso o aprenden a vivir con él.

- El afrontamiento los hace personas positivas.
- Son conscientes del presente, saben que todo va a pasar en algún momento.
- Son flexibles consigo mismo y con la vida, lo cual los hace personas perseverantes.
- Personas tolerantes a la frustración y a la incertidumbre.
- Duermen bien y por ende disminuyen el insomnio.
- Valoran la ayuda que recibe de otras personas.
- Confían en sus propias capacidades.
- Son autónomos.
- Son sociables.
- Alimentan la espiritualidad. (Núñez Abarca S, 2020 s/p)

Por último, es importante desarrollar resiliencia, por lo que se puntualiza lo siguiente con la finalidad de ayudar a cualquiera a vivir con calma y fuerza para cumplir sus metas. La resiliencia nos ayuda a conocernos mejor, a desarrollar nuestra autoestima y capacidad de superación a la práctica diariamente.

- Permite recuperarse, ya que puede pensar mejor y salir adelante con los problemas.
- No se deja vencer, ayuda a luchar hasta el final.
- Ayuda a manejar la presión y la tensión ocasionada por los factores estresantes.
- Permite responder con mayor inteligencia emocional.

- Ayuda a superar la tristeza, la ira, el enojo y el miedo.
- Mayor crecimiento personal, no se dará por vencido.
- Se vive con sentido del humor, los problemas no molestarán.
- Se aprende siempre de los errores, se ven como oportunidades y no como fracasos.
- Ayuda a controlar emociones negativas.
- Activa las habilidades en momentos difíciles.
- Desarrolla la capacidad de autorregularse emocionalmente.
- Conocer muy bien qué le gusta y qué no le gusta.
- Apoyarse en personas que construyan y no que destruyan.
- Escribir constantemente los eventos situaciones de crisis y poner en un lado los pros y los contras de estos.
- Aceptar el cambio, no mostrar resistencia.
- Enfocarse en metas y objetivos a corto y mediano plazo, los de largo plazo se acercan conforme se cumplan los de mediano plazo.
- Tomar acciones y decisiones determinantes.
- Desarrollar la creatividad, esto permite sobreponerse ante las adversidades.
- Ver una oportunidad en cada acontecimiento de la vida.
- Mantener una rutina diaria, la práctica constante hace que se establezca mayor destrezay habilidad de alguna tarea.
- Aprender a cuidarse, asimismo.

- Alimentar todos los días la autoestima.
- Mantener siempre una actitud positiva por más difícil que parezca la prueba.
- Fomentar la expresividad.
- Compartir las emociones.
- No tener miedo.
- Buscar educarse constantemente.
- Afianzar su marca personal, reeducándose y aprendiendo más sobre lo que sabe hacer o desempeña laboralmente, llámese esta profesión u oficio, esto permitirá crear redes de crecimiento personal.
- Ver la situación de la pandemia como una enseñanza de la vida, de la cual se tomará todo lo positivo.
- No asustarse por las adversidades, buscar siempre la mejor solución. (Núñez Abarca S, 2020 s/p)

5. LA DOCENCIA EN UN COLEGIO CATÓLICO

“De todo quedaron tres cosas: la certeza de que estaba siempre comenzando, la certeza de que había que seguir y la certeza de que sería interrumpido antes de terminar. Hacer de la interrupción un camino nuevo, hacer de la caída, un paso de danza, del miedo, una escalera, del sueño, un puente, de la búsqueda... un encuentro” (Fernando Pessoa, citado en Kesselman H. , 2007, s/p)

5.1 La resiliencia docente

Actualmente,

Vivimos en un mundo cada día más cambiante, la pandemia de la COVID-19 demostró la vulnerabilidad de nuestras sociedades, sobretodo, en países de tercer mundo. La COVID-19 trajo consigo la deserción, el abandono laboral, la generación del estrés, el miedo y la impotencia del ejercicio laboral de diferentes profesionales en determinados ámbitos empresariales. (Tenorio-Vílchez, 2021, p. 2)

La Resiliencia Docente busca entre otras cosas ser un camino de reflexión y de esperanza, para los profesores en el camino de ser docentes y el propósito de vida. Elementos, para generar la pasión necesaria para seguir en este recorrido de encuentro en esta nueva forma de aprendizaje remota. (Rodríguez González, 2018, p. 3)

Para la formación educativa de los estudiantes de educación básica, son importantes la familia, la escuela y específicamente el docente; este último como actor principal en la construcción y desarrollo de la resiliencia. Los estudiantes resilientes suelen encontrar un docente que se convierte en un modelo positivo

para su vida o encuentran en la escuela un “segundo hogar” debido a las relaciones que forman en ella y el entorno agradable en el que conviven, esto les brinda una ayuda positiva ya que les permite confiar y comprometerse con sus estudios. (Hernández Barradas, 2012, p.57)

Para Clara, (2017) los estudios sobre la resiliencia docente es un asunto reciente. No obstante, el problema es antiquísimo, se puede decir que la resiliencia docente comenzó a plasmarse cuando el docente empezó a sobreponerse a las primeras etapas del ejercicio docente (Papatraianou et al., 2018; Young, 2014). Muchas veces el sobreponerse al ejercicio docente no es una tarea fácil. Se sabe que desde hace muchos años la enseñanza puede ser estresante por diferentes factores, dentro de ellas, para los docentes nuevos, problemas familiares, problemas económicos, problemas de salud... Frente a esta realidad, existen investigaciones que tratan de resolver estos problemas, pues una de ellas es la resiliencia docente. La resiliencia docente por diferentes profesionales y expertos han sido entendidos de diferentes maneras. Muchos lo ven como una virtud, cualidad o habilidad. (Becoña, 2006, citado en Tenorio-Vílchez, 2021, p.2)

El papel del docente es convertirse en un adulto significativo para el niño/a; que ocupe la función de aportar una imagen valorizada de sí, con la que niño/a puede identificarse, sentir admiración y respeto. Cuando los docentes sostienen con los niños una relación basada en una aceptación fundamental; es decir, una aceptación plena de las capacidades y defectos con límites adecuados y reales, favorecen el respeto, la autoestima y la autonomía, el buen ánimo ante situaciones diversas, la capacidad de resolver problemas y sobre todo, instalan un clima de

afecto y alegría dentro del aula escolar. (Hernández Barradas, 2012, p.58)

Para Young (2014) [La resiliencia docente es]: manejo de cualidades: perseverancia, autoconfianza, autodisciplina, sensatez, flexibilidad, positivismo, relaciones positivas, y habilidades para resolver y manejar los problemas. Flores (2018) Es una construcción relativa, evolutiva y dinámica. Se construye socialmente y depende de las disposiciones personales y profesionales. Gardner y Stephens-Pisecco (2019) Aptitud de recuperar, recobrar y acomodarse con buena disposición ante cualquier desventura. Para Wagnild y Young (1993) Habilidad de convertir las desgracias en éxitos. Boon (2020) La resiliencia docente es caracterizada por la satisfacción laboral, el compromiso, la eficacia de la enseñanza, la motivación, el bienestar y el sentido de identidad profesional. (Citado en Tenorio-Vílchez, 2021, p. 3)

Cabe explicar que no solo el docente tiene el compromiso con los alumnos, es necesario que la escuela sea una institución que promueva la resiliencia. Cuando la escuela participa, facilita al docente su función de educar integralmente a los alumnos de educación básica, tomando en cuenta que la escuela es una institución responsable del proceso de socialización de la población infantil y que se presenta como un reto para el docente. (Hernández Barradas, 2012, p.59)

De las consideraciones anteriores, teóricamente podemos afirmar que: La resiliencia docente es la capacidad, proceso y manejo de cualidades o habilidades positivas que abarcan la dimensión emocional, motivacional y social del docente. La resiliencia docente es una capacidad porque permite reaccionar y recuperar con energía positiva y hacia la mejora personal y profesional ante las

adversidades. La resiliencia docente es un proceso porque requiere de aptitudes de recuperación y acomodación con disposición positiva ante cualquier desventura. La resiliencia docente implica de manejo de cualidades o habilidades porque debe tener perseverancia, autoconfianza, autodisciplina, sensatez, flexibilidad, relaciones positivas, y habilidades para resolver y manejar los problemas. (Tenorio-Vílchez, 2021, p. 3-4)

Por consiguiente, se muestran las características de la resiliencia docente, donde Benard (1991) plantea los factores protectores que son características que poseen las personas resilientes, con estas se pueden revertir situaciones difíciles en aprendizajes.

- Mantiene el sentido del humor, esto permite mantener el bienestar de la salud mental y física.
- Alta autoestima, el cual mantiene imagen positiva de uno mismo, la confianza, valía y conciencia de las capacidades propias.
- Reflexiona, se auto examina y se da respuesta honesta de sí misma.
- Introspección, tiene y genera confianza, esto es la piedra angular de su personalidad.
- Es creativo, citado en (Tenorio-Vílchez, 2021,p.4)

Para Mansfield et al. (2016) sostienen que un docente formado en resiliencia puede:

- Incidir en la mejora de las habilidades emocionales propias y de sus estudiantes
- Favorecer el uso de estrategias de afrontamiento de tipo resiliente.
- Es beneficioso para el docente ya que se puede reducir el deterioro

producido por el estrés en la enseñanza. (Tenorio-Vílchez, 2021, p. 4).

Boon (2020) sostiene que los factores personales que se consideran importantes en el desarrollo de la resiliencia docente incluyen:

- Competencia emocional
- Empatía
- Sentido de propósito
- Optimismo
- Motivación intrínseca
- Confianza en uno mismo. (Citado en Tenorio-Vílchez, 2021,p. 5)

Harris (2021) en su libro “17 Cosas que hacen los profesores resilientes y 4 cosas que los maestros resilientes casi nunca hacen” plantea que siendo tan difícil la actividad docente y estando llena de una vorágine emocional, la resiliencia es la clave para afrontar el día a día de estar en el aula. La demanda emocional que se ejerce sobre los docentes, lleva a que muchos entren en el círculo del estrés, algo importante es que para Harris el estrés es una percepción, que varía de una persona a otra, es así que lo que estresa a un docente puede no ser un estresor para un médico. Sin embargo, el estrés si es un problema, porque debilita al cuerpo y sobre todo a la mente. Es así que este autor proporciona siete acciones que hacen los maestros resilientes:

- Cuidan su salud.
- Practican la gratitud.
- Practican el replanteamiento.

- Comprenden el poder del "no".
- Controlan sus emociones.
- Conocen sus desencadenantes.
- Practican el alivio del estrés en el momento.
- Desarrollan una red de apoyo profesional.
- Tienen una vida fuera del aula.
- Se organizan.
- Se enfocan en lo que pueden controlar.
- Saben cómo para recibir retroalimentación.
- Se defienden a sí mismos.
- Crean y controlan las metas.
- Se desconectan.
- Se ríen y se divierten con sus estudiantes.
- Ayudan a los estudiantes a desarrollar resiliencia (C. Tenorio-Vílchez, 2021, p.5).

Harris (2021) también nos dice cuáles son las actitudes que los maestros resilientes casi nunca hacen lo que nos deja en claro que la orientación del autor es hacia la autocompasión y el empoderamiento:

- Los maestros resilientes casi nunca se castigan a sí mismos por errores pasados.
- No pasan mucho tiempo quejándose.
- No se asustan por el cambio.

- Casi nunca se apartan de los conflictos. (Citado en Tenorio-Vílchez, 2021,p.6)

Beltman (2020) considera que los docentes resilientes:

- Regularn sus emociones.
- Se motivan.
- Son flexibles y adaptativos a diferentes contextos académicos.
- Piden ayuda. (Citado en Tenorio-Vílchez, 2021, p.6)

Acevedo y Mondragón (2005) exponen sobre la realización de un programa con el fin de mejorar la resiliencia en los docentes que consta de trece procedimientos:

- Preparación general de la experiencia en la escuela.
- Diseño de materiales de apoyo al trabajo de formación con los profesores y profesoras.
- Contactos con el personal directivo del colegio para ambientar la experiencia desde lo administrativo–académico.
- Constitución del grupo: ambientación de la experiencia con los profesores (sensibilización).
- Diagnóstico de la situación del colegio.
- Capacitación en el modelo metodológico del trabajo en la escuela.
- Formación teórica–metodológica con los docentes.
- Trabajo de aula (y en la escuela y la comunidad).
- Recopilación de experiencias de seguimiento utilizando la estrategia del Diario del Profesor.

- Sistematización: escritura, lectura y comunicación de experiencias.
- Profundización en la formación teórica–metodológica.
- Evaluación y reflexión.
- Presentación pública de los resultados de la capacitación. (Citado en Tenorio-Vílchez, 2021, p.6).

5.2 Atributos de la resiliencia en el docente ante la pandemia del COVID-19.

“El viernes 13 de marzo 2020 fue el último día de sesiones presenciales en las instituciones de todos los niveles educativos en México” (Sáenz Retana & Domínguez Espinoza, 2021, p.301).

Docente se refiere a aquella persona que se dedica a desarrollar actividades relacionadas con la enseñanza y que posee algunos atributos que lo identifican por su conocimiento, habilidad y experiencia, con las suficientes competencias para impartir una cátedra. (Sáenz Retana L. C., y Domínguez Espinoza, I.R. 2021, p.303)

“La perspectiva de atributos resilientes se hace desde la atareada situación de procesos que afrontan los docentes o los grupos estudiantiles para enfrentar las crisis” (Machado M. Espina K, Aguilar G, 2020, p.120).

Durante la pandemia fue necesario: identificar las características individuales de las y los docentes es importante pues se ha observado que influyen en el proceso educativo en tiempos de COVID-19, por ejemplo, el profesorado coadyuvó al aprendizaje y al manejo del estrés de sus alumnos mostrando flexibilidad, comprensión, empatía, motivación y apoyo psicológico y; adaptabilidad,

planificación y parsimonia ante los retos planteados por la pandemia. (Torres, 2021, p. 455)

Giordano, y Nogués, (2007), señalan que los atributos de la resiliencia se ofrecen un marco conceptual original tendiente a favorecer aprendizajes en contextos complejos y disminuir el fracaso escolar. Se sustenta en estrategias que consideran la diversidad como valor y resalta la capacidad de las personas para salir adelante a pesar de las dificultades. (Citado en Machado M. Espina K, Aguilar G, 2020, p.120)

Así mismo, Sambrano (2010), explica de forma sorprendente que es aplicable los atributos de resiliencia incluso sin necesidad de buscar test, cuestionarios o inventarios, realizar una exploración en nosotros mismos para determinar cuáles de estos atributos tenemos y cuáles nos pueden hacer falta para ejercitarlos mediante un plan de trabajo, de manera que podamos alcanzar las competencias a través del ejercicio de los atributos. (Citado en Machado M. Espina K, Aguilar G, 2020, p.121)

“Werner (1992) por su parte, concretó los pilares de la resiliencia, descritos como capacidades” (Citado en Machado M. Espina K, Aguilar G, 2020, p.121).

Aunado a lo anterior, los estudios de Wolin y Wolin (1993), utilizan el concepto de “mándala de la resiliencia”, para desarrollar la noción de los 7 pilares de la Resiliencia, que designan aquellos atributos que aparecen con frecuencia en personas consideradas resilientes. (Citado en Machado M. Espina K, Aguilar G, 2020, p.121)

En el año 1993, los psicólogos Wolin, S.J. y Wolin, S., en su libro *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*, desarrollaron una esquema llamado “La Mándala de la Resiliencia”, que reúne 7 atributos característicos de las personas resilientes. (Medina F, 2021, párrafo 6)

“Estos siete pilares de la resiliencia nos permiten conocer los diferentes aspectos que una persona debe desarrollar para adquirir la fortaleza necesaria para recuperarse de las situaciones difíciles con mayor facilidad” (Medina F, 2021, párrafo 7).

Finalmente se mencionan los siguientes siete pilares de la resiliencia, desglosando cada uno con su concepto:

1. La introspección
2. La independencia
3. La capacidad para relacionarse
4. La capacidad de iniciativa
5. La creatividad
6. La ideología personal
7. El sentido del humor (Medina F. , 2021, s/p).

1. La introspección

El primero de los pilares de la resiliencia es la introspección, que se refiere a la capacidad que tiene una persona para tomar consciencia de sus propias ideas y conductas, con la finalidad de conocerse mejor a sí mismo.

2. La independencia

Generalmente, se piensa que ser independiente es poder hacer lo que quieras y tener la capacidad de solventar tus propios gastos. No obstante, este concepto va mucho más allá.

Una persona independiente tiene la capacidad de solucionar sus problemas y tomar decisiones que le permitan alcanzar sus objetivos. Además, también sabe ponerse sus propios límites y evitar el apego emocional, sin caer en el aislamiento.

3. La capacidad para relacionarse

Otro de los pilares de la resiliencia que es muy importante, es la capacidad para relacionarse con los demás. Tener un adecuado nivel de habilidades sociales te va a permitir comunicarte de forma asertiva y construir relaciones satisfactorias con otras personas.

4. La capacidad de iniciativa

La iniciativa se refiere a la capacidad que tiene una persona para decidir hacer algo con la finalidad de obtener otra cosa a cambio y que resulte beneficioso para ella.

5. La creatividad

Doménico Barbato, docente del curso online de Creatividad para liderar, define el ser creativo como tener la capacidad de crear algo por primera vez o de la nada. No obstante, la creatividad no puede asociarse únicamente a crear cosas, sino también a procesos, servicios o solucionar diferentes problemas de la vida diaria.

6. La ideología personal

La ideología personal está ligada directamente a los valores éticos y morales que tiene cada persona y que se van desarrollando desde la niñez. Son aquellos aspectos que nos permiten distinguir entre lo que está bien y lo que está mal.

7. El sentido del humor

Tener sentido del humor no significa tomarse todo a la broma y no preocuparse de las cosas, sino que se refiere a adoptar una actitud positiva que nos permita tener momentos de alegría a pesar de que podamos tener problemas o dificultades. (Medina F, 2021,s/p)

5.3 Reflexiones sobre salud mental de los docentes en COVID-1

Para la Pontificia Universidad Católica del Perú, (PUCP), las docentes mujeres, [. . .] al tener que maniobrar una serie de actividades concurrentes en un mismo espacio, se privan de la posibilidad de tener un espacio necesario de autocuidado para descansar, interactuar con amistades, realizar actividades físicas u otras actividades de ocio y relajación. (PUCP, 2021, p. 4)

Medina-Guillen (2021) menciona que: Durante la pandemia por la COVID-19, la vulnerabilidad de las docentes mujeres se ha tornado más evidente. En el proceso de adaptación al trabajo remoto — y a la par de sus quehaceres personales, sus deberes ciudadanos y profesionales—, son ellas quienes han asumido mayor responsabilidad en el hogar, tanto en el cuidado de padres/madres y de familiares enfermos como en la crianza de hijas/os y el mantenimiento de la casa. (Citado en PUCP, 2021, p.4)

Desde el punto de vista social, según la CEPAL, el aumento del desempleo y la pobreza, sumado a mayores niveles de violencia doméstica y de problemas de salud física y mental, redundan en que todo el personal de las escuelas se vea enfrentado a las dificultades y tensiones que experimentan las familias, sin contar, en muchos casos, con los recursos materiales o profesionales necesarios para abordarlas. Esta situación genera desgaste emocional, agobio y estrés entre el personal docente. (CEPAL, 2020, p. 11)

De acuerdo con la información del Sistema Informático Nacional de Defunciones (SINADEF), el número de docentes fallecidos por la COVID-19 ascendía a 1098 hacia septiembre de 2021. Esta cifra muestra que la mayor afectación se ha dado en docentes varones (59%) y en el grupo etario de 50 a 64 años.

Figura 5.1 Cantidad de docentes fallecidos por diversas causas y cantidad de docentes fallecidos por COVID-19.



Figura 5.1 (SINADEF-MINSA,2020-2021) (Citado en PUCP,2021, p.6)

Al diferenciar por género los reportes de la Encuesta Nacional a Docentes (ENDO) del 2020, se encuentra que la incidencia de estrés, ansiedad y depresión es mayor en las docentes mujeres que en sus pares varones (figura 2). Este resultado puede explicarse a partir de las diferentes tareas y responsabilidades que asumen en la vida cotidiana, como las labores propias del trabajo, el cuidado de las hijas/os o padres/madres y las tareas domésticas. Durante el confinamiento, el tiempo dedicado a estas actividades se ha incrementado considerablemente, pues ocurren en simultáneo y en el mismo espacio del hogar (Santiago et al., 2020,s/p, citado en PUCP,2021,p.7)

Figura 5.2 Incidencia de estrés, ansiedad y depresión es mayor en las docentes mujeres que en sus pares varones

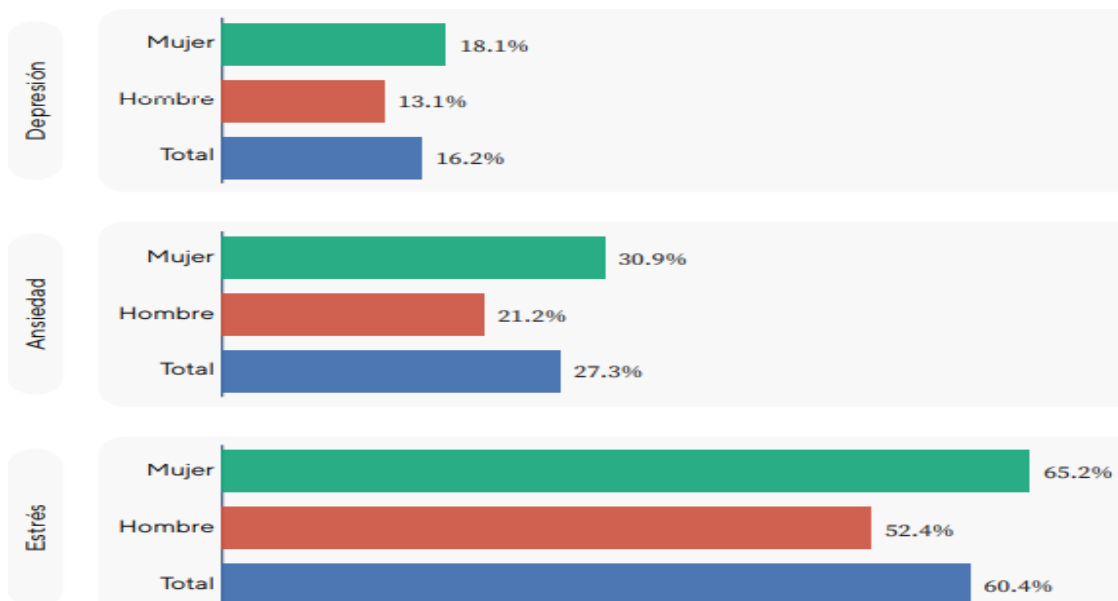


Figura 5.2 Encuesta Nacional a docentes (ENDO) 2020. (Citado en PUCP, 2021, p.7).

En los datos recolectados de docentes que han recibido algún tipo de atención psicológica o soporte y contención emocional a través de la estrategia: Te Escucho Docente (TED), entre los malestares más frecuentes, se identifican los siguientes: la pérdida de paciencia, la dificultad para conciliar el sueño y el desánimo para realizar actividades favoritas. Con menor frecuencia, se presenta la alteración de la alimentación y la dificultad para comunicarse con otros. (PUCP, 2021, p.9)

Figura 5.3 Registro de atenciones de contención emocional individual

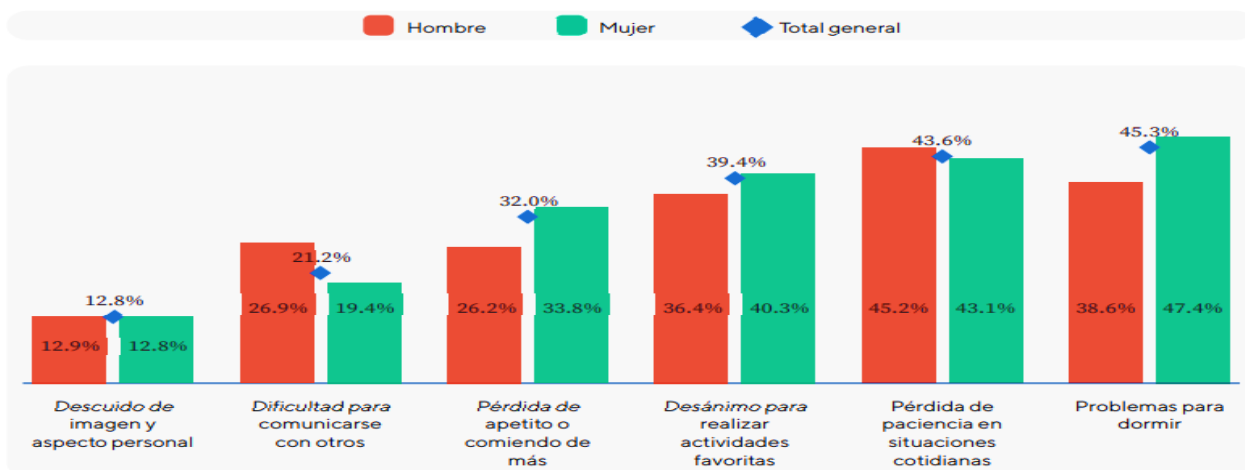


Figura 5.3 Registro de atenciones de contención emocional individual. (TED, 2021), citado en (PUCP, 2021, p. 9).

Además,

Se encontraron diferencias significativas por género en algunos síntomas: las dificultades para dormir y las alteraciones en la alimentación tienen mayor prevalencia en docentes mujeres. Por otro lado, la dificultad para comunicarse con otros es más frecuente en los docentes varones. (PUCP, 2021, p.9)

Una característica común en las demandas de apoyo emocional y atención

psicológica de docentes es que la mayor proporción de quienes lo solicitan son mujeres. En parte, ello responde a la feminización de la carrera docente: 62.1% de docentes son mujeres y 37.9% son hombres. (PUCP, 2021, p.10)

“ . . . el incremento en el número de atenciones y la docente mujer como principal receptora de los servicios de salud mental. . .” (PUCP, 2021, p.10).

Finalmente, cuando se incluye la condición laboral para el análisis, en el caso de la atención psicológica brindada por la estrategia TED, se evidencia que existe mayor demanda de atención por parte de docentes nombrados, en comparación con los docentes contratados. La proporción de atenciones a docentes nombrados asciende al 69.1% del total de atenciones (PUCP, 2021, p.12).

5.4 El aprendizaje en tiempos de COVID-19

La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha provocado una crisis sin precedentes en todos los ámbitos. En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), a mediados de mayo de 2020 más de 1.200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, habían dejado de tener clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe. (UNESCO, 2020, párrafo 1)

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y UNESCO mencionan que: En el ámbito educativo, gran parte de las medidas que los países de la región han adoptado ante la crisis se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha dado origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes.(CEPAL, 2020, párrafo 2)

La información recolectada sobre los 33 países de América Latina y el Caribe hasta el 7 de julio de 2020 permite constatar que en el ámbito educativo gran parte de las medidas tomadas se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles educativos. De dichos países, 32 suspendieron las clases presenciales y 29 mantienen una suspensión a nivel nacional (en Nicaragua no se han suspendido las clases). En el Uruguay se inició el retorno a clases en zonas rurales a partir del 22 de abril y el 29 de junio retornaron el resto de las escuelas. En San Vicente y las granadinas se comenzó un retorno parcializado desde el 25 de mayo y en el Ecuador se retornó a clases presenciales a partir del 1 de junio. En Belice, Granada y Santa Lucía hubo un retorno parcial a las clases presenciales en junio. Hasta la fecha de la revisión, la población estudiantil afectada por estas medidas en los 32 países llegó a superar los 165 millones de estudiantes de acuerdo con la información oficial de la UNESCO.

Además de interrumpir las trayectorias educativas, el cierre de las escuelas afecta la alimentación y la nutrición de la población estudiantil, especialmente en los sectores más vulnerables. En el momento de elaboración de este documento (inicios de julio), se observa que 21 de los 33 países han mantenido los programas de alimentación escolar de diversas formas. La modalidad más utilizada (13 países) es la entrega de kits de alimentos para preparar en el hogar, seguida de la provisión de almuerzos (3 países) y, en menor medida, las transferencias monetarias y la entrega de vales para alimentos. (CEPAL- UNESCO, 2020, p.2)

En gran parte de los países (29 de los 33) se han establecido formas de continuidad de los estudios en diversas modalidades a distancia. Entre ellos, 26 países implementaron formas de aprendizaje por Internet y 24 establecieron estrategias de aprendizaje a distancia en modalidades fuera de línea, incluidos 22 países en que se ofrece aprendizaje a distancia en ambas modalidades (fuera de línea y en línea), 4 que cuentan con modalidades exclusivamente en línea y 2 con modalidades solo fuera de línea. (CEPAL- UNESCO, 2020, pp.2-3)

En el marco de la suspensión de las clases presenciales, la necesidad de mantener la continuidad de los aprendizajes ha impuesto desafíos que los países han abordado mediante diferentes alternativas y soluciones en relación con los calendarios escolares y las formas de implementación del currículo, por medios no presenciales y con diversas formas de adaptación, priorización y ajuste. Para realizar los ajustes se requiere tomar en cuenta las características de los currículos nacionales o subnacionales, los recursos y capacidades del país para generar procesos de educación a distancia, los niveles de segregación y desigualdad

educativa del país y el tiempo transcurrido del año escolar. Mientras que algunos países como México y la República Dominicana y algunos sectores del Ecuador y el Brasil se encontraban en la mitad del año escolar cuando comenzó la pandemia, la gran mayoría se encontraba en el inicio. (CEPAL- UNESCO, 2020, p.3)

Dado que la mayoría de los países han optado por la continuidad del proceso educativo mediante recursos en línea, el uso de Internet ofrece una oportunidad única: la cantidad de recursos pedagógicos y de conocimiento disponibles, así como las diferentes herramientas de comunicación proveen plataformas privilegiadas para acercar la escuela y los procesos educativos a los hogares y a los estudiantes en condiciones de confinamiento (CEPAL- UNESCO, 2020, p.5).

La desigualdad en el acceso a oportunidades educativas por la vía digital aumenta las brechas preexistentes en materia de acceso a la información y el conocimiento, lo que más allá del proceso de aprendizaje que se está tratando de impulsar a través de la educación a distancia dificulta la socialización y la inclusión en general. Es preciso entender estas brechas desde una perspectiva multidimensional, porque no se trata solo de una diferencia de acceso a equipamiento, sino también del conjunto de habilidades que se requieren para poder aprovechar esta oportunidad, que son desiguales entre estudiantes, docentes y familiares a cargo del cuidado y la mediación de este proceso de aprendizaje que hoy se realiza en el hogar. (CEPAL- UNESCO, 2020, p.7)

La necesidad de ajuste a las condiciones de la educación a distancia se ha traducido, asimismo, en un conjunto de responsabilidades y exigencias que aumentan significativamente el tiempo de trabajo que las y los docentes requieren

para preparar las clases, asegurar conexiones adecuadas y hacer seguimiento a sus estudiantes en formatos diversos. (CEPAL- UNESCO, 2020, p.10)

Adicionalmente,

Las oportunidades de continuar las labores de enseñanza a distancia son muy desiguales entre las diferentes zonas territoriales y sectores sociales en cada país. Por ejemplo, en México, una encuesta realizada entre casi 4.000 docentes de los niveles preescolar, primario y secundario de las 32 entidades federativas revela que, en promedio, el 85% del profesorado encuestado está llevando a cabo procesos de educación a distancia. Sin embargo, en la región más pobre del país, el 20 de abril de 2020 solo el 64% de las y los docentes se encontraban trabajando a distancia. La disponibilidad de “Las tecnologías de la información y la comunicación” (TIC) en los hogares de las y los estudiantes parece determinante del tipo de oportunidades y recursos educativos a los que se puede recurrir durante la pandemia, así como también de aquellos que se podrán aprovechar después de ella. Como se mencionaba antes, la brecha digital y la desigualdad en cuanto a las condiciones materiales de los hogares y las escuelas representan un reto mayúsculo que debe ser atendido. Igualmente, en aquellos entornos que lo permiten, el acompañamiento a las y los docentes y la formación docente resultan clave para la utilización de las nuevas tecnologías en educación (Mancera Corucera, Serna Hernández y Barrios Belmonte, 2020). (Citado en CEPAL- UNESCO, 2020, p.11).

Desde el punto de vista pedagógico, la virtualidad supone el riesgo de pérdida del vínculo presencial y puede generar tensiones por la sobreexposición de docentes

y estudiantes, o por las dificultades para mantener la relación y la mediación pedagógicas. Esto es especialmente cierto en los niveles iniciales de educación, en particular en el preescolar y el primario, en los que se requiere un trabajo coordinado con padres, madres o cuidadores para el acompañamiento y la mediación de los procesos de niños y niñas. Para el diseño e implementación de las respuestas educativas a la crisis socio sanitaria se requiere de la participación activa de todos los actores educativos, tanto durante los períodos de confinamiento como en el proceso de reapertura de las escuelas. Los equipos directivos requieren ser fortalecidos en la búsqueda de respuestas organizativas, pedagógicas y de apoyo al cuerpo docente, que sean creativas y contextualizadas y que permitan abordar la continuidad de los aprendizajes, el apoyo socioemocional y el fortalecimiento del rol social de las escuelas. Asimismo, es fundamental empoderar al profesorado y al personal educativo para que pueda tomar decisiones pedagógicas contextualizadas y flexibles, manteniendo un adecuado equilibrio entre la autonomía y el otorgamiento de apoyo. (CEPAL-UNESCO, 2020, p.11)

Finalmente, sobre la base del escenario descrito, puede afirmarse que las y los docentes requieren apoyo prioritario, durante el período de confinamiento y en los procesos de reapertura de las escuelas, en al menos las siguientes áreas:

- Formación, asesoría y recursos para trabajar en diferentes formatos de educación a distancia, incluida formación en competencias y metodologías para uso educativo de las TIC y otras plataformas de enseñanza y aprendizaje a distancia, y en criterios para la toma de decisiones curriculares contextualizadas y

flexibles, evaluación y retroalimentación para el aprendizaje.

- Apoyo para mantener y profundizar los avances en la innovación metodológica y la implementación de formas alternativas de enseñanza, incorporando una apertura del currículo hacia lo lúdico y contextualizando la situación vivida, y en estrategias educativas para el aceleramiento y la recuperación de aprendizajes de las y los estudiantes que han sido más perjudicados durante la pandemia.
- Resguardo prioritario de la salud y apoyo socioemocional, junto con el desarrollo de competencias para la enseñanza en materia de habilidades socioemocionales a las y los estudiantes y sus familias.
- Garantía de continuidad laboral y de condiciones laborales y contractuales decentes.
- Fortalecimiento de las redes locales de profesorado mediante espacios de apoyo, aprendizaje y elaboración de propuestas colaborativas de abordaje del trabajo curricular, pedagógico y de apoyo socioemocional. (CEPAL- UNESCO, 2020, p.13)

5.5 Diferencia entre escuelas privadas y públicas

“La escuela pública y privada supone la contracara de dos modelos. Es la gestión estatal versus empresarial, y una manifestación de la diferencia a nivel socioeconómico” (Paredes, 2019, s/p).

Educación pública: Es un concepto educativo y un modelo pedagógico. Supone reconocer el derecho de todos a la educación y adoptar las medidas presupuestarias y legales para hacerlo efectivo. Se financia con fondos públicos provenientes de los impuestos de los ciudadanos y ser gestionada por la propia Comunidad Educativa. La Escuela Pública ha de ser co-educadora, crítica, tolerante, investigadora, propiciadora del aprendizaje a través de la experiencia, participativa, democrática, abierta al entorno y dispuesta a innovaciones permanentes en la utilización de metodologías activas y, sobre todo, participativas. Luchar por la igualdad de oportunidades y contra las desigualdades es una de las misiones de mayor envergadura de la Escuela Pública. De acuerdo con lo planteado por la UNESCO, la educación pública "es la única que puede asegurar el derecho a una educación sin exclusiones, sin perjuicio de que existan otras opciones para que los padres puedan ejercer el derecho a elegir la educación que quieren para sus hijos". Sin embargo, continúa, "la libertad de enseñanza debe guiarse por los principios de no discriminación, igualdad de oportunidades y la efectiva participación de todos en la sociedad, siendo obligación de los Estados asegurar que la libertad de enseñanza no conduzca a la desigualdad de oportunidades de determinados grupos dentro de la sociedad". (Citado en Obregón Guillen, 2013, p. 497)

Características de la educación pública:

- Es gratuita y obligatoria, a pesar de estar mantenida con fondos públicos, utiliza una y mil trampas para cobrar cuotas.
- Pertenece a la ciudad, donde cualquier ciudadano tiene las puertas abiertas, por derecho.
- Es inclusiva ya que asume el principio del respeto y reconocimiento a la diferencia del alumnado.
- Una escuela inclusiva, como la pública recibe a todo el alumnado, preocupándose constantemente de superar cualquier barrera que dificulte los aprendizajes de cualquier alumno independientemente de cuál sea su medio social, cultura de origen, el sexo, la etnia o cualquier discapacidad física, intelectual, sensorial etc.
- Es neutra
- Es Obligatoria la asistencia de los estudiantes (hasta una determinada edad).
- Certificación de los profesores y los planes de estudio, ya sea por el gobierno o por una organización de docentes.
- Normas establecidas por el gobierno. (Obregón Guillen, J. del C., 2013, pp.497-498)

Educación privada: Hace referencia a que su gestión está en manos de particulares, quienes asumen toda la responsabilidad tanto de los éxitos como de los fracasos. Los servicios que tienen un costo se pagan indirectamente y solidariamente vía impuestos; en la privada el servicio educativo los costos son

pagados directamente por el padre de familia. Atendiendo a esa sola diferencia se corre el riesgo de etiquetar como social y humanitaria la una y exclusiva y elitista la otra. La educación privada no es sinónimo de lucro de la que hay que defender a los usuarios, es una opción que se condice con el derecho a la libertad de la enseñanza. También permite que el padre de familia pueda elegir y controlar con mayor eficacia la calidad del servicio que ofrece la escuela elegida. El crecimiento de la educación privada es señal clara que soplan nuevos vientos en la sociedad. Es de esperar que el Estado los aproveche para imprimir también velocidad a la educación pública y no legislar para igualar hacia abajo todo el sistema educativo. (Obregón Guillen, J. del C., 2013, p.498)

Características de la escuela privada:

- Los centros privados concertados no son un servicio público para “todos” ya que, como la experiencia nos dice, excluyen a una parte del alumnado, a través de numerosas trampas, excluyendo sibilinamente a los que no les interesa, a fin de asegurar el éxito académico.
- A los que la Administración pública financia con cargo a los Presupuestos Generales. Esta financiación incluye el salario de los profesores, del personal de administración, servicio y mantenimiento y la conservación del centro, cubre hasta el 88% de su presupuesto, y tiene una serie de contrapartidas. Al menos, teóricamente. El sistema de conciertos les obliga a impartir la enseñanza gratuitamente y a aplicar un régimen de acceso y admisión de alumnos semejante al de los colegios públicos.

- La escuela privada concertada está gestionada por el patrón o empresario y no es necesaria la participación democrática; ya que la empresa, ya se encarga de ofrecer los servicios a los clientes que son sus usuarios.
- La escuela privada, como ha demostrado año tras años, en su gran mayoría, rechaza al alumnado inmigrante y de necesidades educativas especiales poniendo el lucro por encima de la solidaridad, aunque para ello tenga que excluir a una parte del alumnado.
- La escuela privada ni es integradora, ni solidaria con una parte del alumnado que rechaza y excluye.
- La escuela privada concertada, sin embargo, obliga a aceptar sus ideas a todo el alumnado que se matricula en ellos.
- La escuela privada tiende a presumir de carácter propio e ideología para transmitir al alumnado. (Obregón Guillen, J. del C., 2013, pp.498-499)

La educación es un derecho, por ende, la escuela es el establecimiento destinado a impartir enseñanza a niños y jóvenes. Sin embargo, las instituciones privadas no están obligadas a educar a quienes no pueden afrontar la mensualidad, limitándose a pequeños gestos de inclusión social a partir de becas parciales o integrales. El problema radica en la precarización de la escuela pública, consecuencia en gran medida por las políticas de estado, y frente a ese panorama se aprecia un proceso de aprendizaje que no es capaz de ofrecer los mismos resultados con respecto a los obtenidos en el sector privado. (Paredes M., 2019, s/p)

La Escuela Pública es una filosofía, es un concepto educativo y un modelo pedagógico. Supone reconocer el derecho de todos a la educación y adoptar las medidas presupuestarias y legales para hacerlo efectivo. Ha de financiarse con fondos públicos provenientes de los impuestos de los ciudadanos y ser gestionada por la propia Comunidad Educativa. La Escuela Pública ha de ser coeducadora, crítica, tolerante, investigadora, propiciadora del aprendizaje a través de la experiencia, participativa, democrática, abierta al entorno y dispuesta a innovaciones permanentes en la utilización de metodologías activas y, sobre todo, participativas. (Tipología-Escolar, 2011, párrafo primero)

Luchar por la igualdad de oportunidades y contra las desigualdades es una de las misiones de mayor envergadura de la Escuela Pública. Es positivo y enriquecedor que niños y niñas de diferentes clases y segmentos sociales, de creencias diferentes y provenientes de distintos medios culturales se eduquen juntos, comprobando que es mucho más lo que les une que lo que les separa y preparándose para convivir en una sociedad, cada día más compleja y progresivamente multiétnica y pluricultural. (Tipología Escolar, 2019, párrafo segundo).

La Escuela Pública es un servicio público en tanto en cuanto es un servicio que ofrece el estado gratuitamente y con carácter universal (para todos los niños en edad escolar). La gratuidad de este servicio es posible gracias a los impuestos recaudados por parte de estado para el sostenimiento de los servicios a la comunidad. La mayoría de estados ofrecen esta oportunidad de ir a cualquier niño

a la escuela, en relación a un principio básico común a muchos estados: la igualdad de oportunidades. (Navarro, 2017, párrafo primero)

Escuela privada: En contraposición a las escuelas públicas encontramos las escuelas privadas, estas escuelas no forman parte de los servicios públicos de un estado y pasan a formar parte de una enseñanza impartida por una entidad privada con ánimo de lucro. (Navarro J., 2017, párrafo quinto)

A diferencia de las escuelas públicas, las escuelas privadas no son gratuitas por el mero hecho de que el principal objetivo de una empresa es el de ganar dinero; las escuelas privadas no tienen un carácter universal, pues se dirigen a aquel colectivo que no quiera disponer de la escuela pública y tampoco tienen que representar unos valores en concreto, pues desde el punto de vista de una empresa privada tienen el derecho de impartir valores como los religiosos, militares, elitistas...(Navarro J., 2017, párrafo sexto)

Aunque las escuelas privadas puedan elegir de alguna manera el tipo de enseñanza le imparten a sus alumnos, el estado estipula unos estandartes de calidad de educación a los que la escuela privada tiene que obedecer, entonces por ejemplo al final de la etapa escolar, todos los alumnos sin distinción entre escuela privada o pública pasan unos examen que le permitirán ir a la universidad, de esta manera se garantiza que en las escuelas privadas se respeten unos márgenes comunes con la escuela pública. (Navarro J., 2017, párrafo séptimo)

La Educación Privada no es privativa de pocos, más bien hace referencia a que su gestión está en manos de particulares, quienes asumen toda la responsabilidad tanto de los éxitos como de los fracasos. Otra gran diferencia es que la educación llamada pública es 'gratuita', los servicios que tienen un costo, se pagan indirectamente y solidariamente vía impuestos; en la privada el servicio educativo los costos son pagados directamente por el padre de familia. Atendiendo a esa sola diferencia se corre el riesgo de etiquetar como social y humanitaria la una y exclusiva y elitista la otra. Cuando en verdad el costo de la educación privada incluye el costo de la educación pública. El padre de familia no puede deducir los gastos por la enseñanza de sus hijos. (Cámere, 2012, párrafo primero)

Hasta fines de la década de los noventa el 85% de la matrícula del sistema educativo era atendida por el sector público y el 15% por el sector privado. Es a partir del presente siglo que el aumento de oportunidades de educación empieza a reposar exclusivamente en la educación privada. Su cobertura de atención fue 68% superior a la del 2000; es decir, se incrementó en 1'057,000 de estudiantes. Lo contrario sucedió con la educación pública. El alumnado que asiste a sus instituciones se redujo en 1'097,000 estudiantes, lo que significa que atendía 14% menos de alumnos que a principios de siglos. (Cámere E, 2012, párrafo segundo).

La principal diferencia entre ambas radica en que a la escuela pública la sostiene económicamente el estado, mientras que a la privada son los propios alumnos, a través de sus padres o tutores, quienes la solventan pagando una cuota mensual, y eventualmente una matrícula que se paga a comienzo de cada año escolar. (Paredes M., 2019, párrafo cuarto)

“Las escuelas públicas pertenecen al sistema nacional de educación de cada nación y se sostienen desde lo económico con los impuestos que abona la ciudadanía” (Paredes M., 2019, párrafo sexto).

Por su parte, la escuela privada es aquella que se materializa en instituciones de gestión y dirección privadas, o en su defecto como solía existir antaño, a través de una institutriz o maestro que dicta clases a un individuo en su casa, siendo la misma costeadada absolutamente por este. (Paredes M., 2019, párrafo noveno)

“Cabe destacarse, que tradicionalmente las escuelas privadas tienen una fuerte raigambre religiosa, ya sea en el cristianismo o judaísmo, entretanto, la pública se caracteriza por su laicismo” (Paredes M., 2019, párrafo décimo primero).

En ambas escuelas es necesario fomentar la igualdad, en la escuela pública para la escuela privada y viceversa, son diferentes, si pero a la vez estas reciben lo mismo que el otro, en una educación, la calidad puede variar pero todos a la vez somos iguales y no por estar en una escuela privada, los estudiantes sean de dinero, al igual no por estar en escuela pública los estudiantes sean pobres. (Obregón Guillen, J. del C., 2013, p.502)

6. PROPUESTA DE TALLER

Hoy más que nunca, tenemos la necesidad de desarrollar y utilizar la resiliencia en nuestra vida cotidiana, en nuestro trabajo en nuestra vida personal y familiar, social y política. Es posible desarrollar la resiliencia en cualquier situación o en cualquier experiencia que sea vivida como una advertencia. (Edith Henderson, citado en Galindo, 2021,s/p)

6.1 Justificación

El presente capítulo describe, algunas recomendaciones para la estructura de una propuesta de taller dirigido a docentes promotores de resiliencia de educación básica, es por ello que a continuación se exponen brevemente algunos conceptos referentes a un taller educativo. El taller es un medio que posibilita la formación profesional, siendo una realidad integradora y reflexiva en la que se unen la teoría y la práctica en un proceso pedagógico a través de una comunicación constante con la realidad social y con un equipo de trabajo. En el proceso, los participantes se identifican con un fin común y con problemas específicos que contemplan resolver. Es importante destacar que un taller no es estático, sino flexible en el sentido de que existe la posibilidad de cambiar el orden de las actividades, el tiempo y el tipo de intervención dependiendo del estilo, ritmo y características de los participantes, así como su opinión. (Hernández Barradas, 2012, p.83)

La estructuración de un taller parte necesariamente de la existencia de un proyecto de investigación que fundamente sus objetivos y actividades, para su aplicación. Es por ello que, el taller sirve como inicio de un análisis de detección

de fortalezas y debilidades que lleve a tomar acciones en la labor educativa. La dificultad de la implementación de nuevos proyectos en las escuelas recae muchas veces en la falta de recursos; de modo que, una forma de promover resiliencia en forma duradera y autosustentable es a través de relaciones humanas sólidas; es decir, de la interacción humana: docente-alumno, escuela-docente y escuela-alumno entre muchas otras relaciones existentes en el ámbito educativo; para posteriormente incluir a la promoción de resiliencia como un aspecto central y colectivo en las relaciones humanas que se llevan a cabo en y desde la escuela. Los múltiples apoyos y destrezas que surgen del comportamiento resiliente dan cuenta de la amplia aplicación de la resiliencia frente a las adversidades de la vida. (Hernández Barradas, 2012, p.85)

Esta propuesta, surge de la inquietud de lo que la resiliencia educativa puede aportar a los docentes en su vida personal y en su labor dentro de las aulas, esclareciendo su papel como promotor de resiliencia. La propuesta del taller es debida a que esta modalidad permite el contacto humano; es decir, la presencia activa del otro que a su vez ayuda en la clarificación del concepto de resiliencia. Cabe señalar que para efectos de [esta propuesta de] taller sólo se tomará en cuenta el aspecto de la formación de docentes. Aquí nos centramos en la formación del docente quien parte del conocimiento que tiene como adulto para tener la posibilidad de convertirse en un promotor de la resiliencia a través del uso de los factores resilientes, [la propuesta] de taller actúa como sensibilizador; es decir, estimula las actitudes adultas de afecto, esperanza, de aliento necesarias para el trabajo de fomento y promoción de resiliencia con los alumnos, por medio

de la aplicación de estrategias de enseñanza atractivas, variadas que liguen más a alumnos, docentes a su escuela, creando así un ambiente constructor de resiliencia para todos. (Hernández Barradas, 2012, p.86)

6.2 Objetivos

El objetivo general de la propuesta de taller es:

Proporcionar a los docentes de educación básica un espacio de conocimiento y reflexión sobre el tema de la resiliencia donde el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y resolver problemas, así como también, tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda.

Los objetivos específicos de la propuesta de taller son:

- Comprender los antecedentes, el concepto, y los aportes de la resiliencia en la labor docente.
- Conocer las características y los factores resilientes a través de la teoría de la autora E. Grotberg, la rueda de resiliencia y la “casita” de la resiliencia.
- Promover la resiliencia en forma duradera y autosustentable a través de relaciones humanas sólidas; es decir, de la interacción humana en el ámbito educativo.
- Formar tutores resilientes a partir de sus conocimientos previos que tienen como adultos para tener la posibilidad de convertirse en un promotor de resiliencia a través del uso de los factores resilientes.

De acuerdo con,

- (Lavandal, s/a) Que el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y resolver problemas, así como tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda. (p.130)
- Analizar la importancia de la resiliencia en la escuela.
- Conocer como el entorno expresa la resiliencia en la música y en el vivir cotidiano.
- Reconocer como la vida nos lleva a tomar decisiones y nos va dejando huellas de aprendizaje.
- Que cada individuo identifique su identidad, para así poder construir su plan de vida a diez años.
- Conocer cómo promover y mejorar la resiliencia en sus alumnos. (Hernández Barradas, 2012, pp.86 y 87)

La propuesta de este taller está dirigida a docentes de la Escuela del Niño de Obrero en San Luis Potosí, en la cual se proponen diez sesiones con una duración de dos horas cada una, éstas se impartirán una vez por semana; siendo flexible en su horario; ya que se aplicará después de las labores docentes de la institución; obteniendo un total de 20 horas. Es importante mencionar que se consideró que la propuesta de taller no sea extensa en el tiempo establecido en la jornada, debido a que los docentes realizan diversas actividades y no se pretende interferir en ellas, mucho menos en sus horarios de clase para no descuidar a sus alumnos.

“La propuesta de este taller debe ser impartido por un profesionalista considerando los siguientes perfiles: [pedagogo, psicólogo,] licenciado en educación, normalista o alguna persona afín a la educación que se encuentre capacitada y cuente con los conocimientos acerca de la resiliencia” (Hernández Barradas, 2012, p.87).

Se recomienda que la propuesta de taller se lleve a cabo dentro de la escuela para facilitar el desarrollo de un clima de confianza y seguridad. Un lugar cerrado, ventilado, iluminado, tranquilo y seguro. El mobiliario debe ser movable para facilitar el y debe contar con un espacio suficiente para realizar las actividades, de acuerdo al número de participantes. (Hernández Barradas, 2012, p.88)

Con respecto a los materiales, estos] varían de acuerdo a las actividades a llevarse a cabo por parte de los docentes. La información específica sobre los materiales de cada actividad se encuentra desglosada en los recursos didácticos de las cartas descriptivas. (Hernández Barradas, 2012, p.88)

Para poder identificar su contexto, características y necesidades de cada uno de los participantes, se sugiere la aplicación de una prueba psicológica en test- retest “Resiliencia 14 ítems” (RS-14): Propiedades Psicométricas de la versión en español con la finalidad de trabajar en conjunto su proceso resiliente desde una mirada más profunda.

Procedimiento

La traducción de la Escala de Resiliencia de 14 ítem (Wagnild, 2009) se realizó a través del método inverso (Hambleton, 2005). La traducción de la escala original al español se realizó por tres profesores titulares de Filología inglesa de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Jaén. Estas

traducciones se revisaron a su vez por dos profesores de Psicología de la misma Universidad, con alto conocimiento de ambos idiomas y del constructo de resiliencia para seleccionar los ítems de la versión final para una mejor comprensión en español. Finalmente, se volvió a traducir de nuevo al inglés para comprobar su equivalencia y validez de contenido (Balluerka, Gorostiaga, Alonso-Arbiol & Aramburu, 2007; Carretero-Dios & Pérez, 2005, 2007; Carretero-Dios, Pérez & Buela-Casal, 2006). Siguiendo este proceso se llegó a la versión final de la escala en español (14 ítems) adaptada por los autores de este artículo con el acrónimo de ER-14 (Escala de Resiliencia de 14 ítems en español) (Anexo 1). El estudio fue llevado a cabo a finales del año 2012 en las aulas del campus universitario. Se aplicaron todas las pruebas de forma colectiva y previa a la realización de un examen de una asignatura de la titulación correspondiente. La participación de los alumnos con llevaba una gratificación, que consistía en un pequeño porcentaje de la nota de prácticas de las asignaturas impartidas por los autores de este artículo en las titulaciones de referencia. (Sánchez Teruel y Robles Bello 2015, pp.106 y 107)

Resultados

Todos los análisis se realizaron utilizando el software estadístico SPSS 19.0 para Windows (SPSS Inc., Chicago, IL). Se midió la normalidad de la distribución, así como, la presencia de valores atípicos univariados y multivariados. Para el análisis estadístico, los valores de p inferiores a 0,05 se consideraron estadísticamente significativos y para valorar la normalidad de la muestra se utilizó el estadístico. En primer lugar, para evaluar las estructuras de los factores que se

encuentran en los estudios previos, se realizó un análisis factorial exploratorio. En segundo lugar, la fiabilidad se calculó a través la consistencia interna (correlación ítem-total) para la ER-14 mediante el coeficiente alfa de Cronbach, donde los valores de $\alpha > 0,70$ se consideraron adecuados. En tercer lugar, se han obtenido evidencias externas de la validez del cuestionario (validez de criterio) mediante la correlación con medidas de resiliencia general (Connor-Davidson Resilience Scale, Escala de Resiliencia de Connor y Davidson-CD-RISC, de Connor & Davidson, 2003). Finalmente, el análisis de la relación entre ER-14 y depresión y ansiedad se calcularon mediante análisis de correlación momento producto de Pearson. (Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015, p.107)

Fiabilidad Análisis factorial

Para analizar la estructura factorial de la ER-14 se utilizó el método de componentes principales. En esta investigación, la puntuación media del total de la escala es de 71 ($DE=32,81$) y en Factor I= Competencia Personal, la media es 56 ($DE= 19,29$) y Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida la media es 15,08 ($DE=7,84$), y el rangode puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos. En la ER-14 la significación del Test de Barlett ($\chi^2 (3) =435,465$; $p < 0,001$), el KMO (0,764) y el determinante de la matriz de correlaciones (0,009) mostraron una adecuada correlación entre los ítems y una buena adecuación muestral respectivamente, así comola idoneidad de los datos para realizar el análisis factorial con ER-14. Los resultados obtenidos por la utilización del criterio de extracción del auto-valor 1 como el criterio de extracción de la pendiente de Cattell (scree-plott) fueron los mismos. El procedimiento

factorial extrae un solo factor que explica el 75,97% de la varianza común de los datos originales y comparando las saturaciones relativas de cada variable en este factor muestra ambas dimensiones de la escala original (Competencia Personal y Aceptación de uno mismo y de la vida) saturan en este único factor, que podríamos denominar resiliencia (ver Tabla 6.1 y 6.2). (Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015, p.107)

Tabla 6.1 Autovalores y porcentaje de varianza explicada por los Factores de Análisis

Factorial Exploratorio de la ER-14.

Factor	Autovalor	% Varianza	% Acumulado
Factor I Competencia Personal	2,279	75,97	75,97
Factor II Aceptación de uno mismo y de la vida	0,492	16,401	92,37

(citado en Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015, p. 107)

Consistencia interna

Todas las correlaciones ítem-total corregidas superaron el valor 0,30 y las correlaciones ítem-total escala fueron todas significativas ($p < 0,05$). Se ha calculado el coeficiente alfa de Cronbach para el factor obtenido a través del análisis factorial exploratorio. Los resultados muestran un alfa de 0,79 y la eliminación de cualquiera de los elementos no mejoró significativamente el coeficiente alfa (Tabla 6.3). (Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015, p.107).

Validez

Para el estudio de la validez de criterio se ha analizado cómo se relacionan las puntuaciones obtenidas en la ER-14 con las obtenidas en la Connor-Davidson Resilience Scale-Escala de Resiliencia de Connor y Davidson-CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) en español como una de las escalas que miden resiliencia con las mejores propiedades psicométricas (Windle et al., 2011). Los resultados de las correlaciones entre la escala CD-RISC y la escala de resiliencia ER-14 son significativas (Tabla 5). Así, se ha detectado, que existe una alta correlación entre la ER-14 en español y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC). Correlación de la ER-14 con variables demográficas (edad y sexo). No hubo diferencias en la puntuación media total de la ER-14 entre hombres y mujeres ($M=76,2$; $DE=11,1$ vs $M=76,5$; $DE=9,6$, respectivamente, $p=0,86$). Sin embargo, si se detecta correlación entre la ER-14 y la edad ($r=0,12$; $p=0,06$), encontrándose un mayor nivel de resiliencia cuanto mayor edad tenía la persona. (Sánchez Teruel & Robles Bello, 2015, p.107)

Tabla 6.2 Matriz de componentes ER-14.

Ítems		Dimensiones	
		Factor I	Factor II
Competencia personal	1. Normalmente me las arreglo de una manera u otra.	0.92	0.16
	2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	0.89	0.12
	5. Siento que puedo manejar muchas cosas a la vez.	0.83	0.03

	6. Soy resultado y decidido.	0.90	0.05
	7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	0.92	0.08
	9. Pongo interés en las cosas.	0.90	0.16
	10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	0.89	0.01
	11. La seguridad en mi misma me ayuda en los momentos difíciles.	0.87	0.03
	12.- En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	0.85	0.05
	13.- Mi vida tiene sentido.	0.88	0.14
	14.- cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	0.81	0.58
Aceptación de uno mismo y de la vida	3. En general, me tomo las cosas con calma.	0.83	0.99
	4. Soy una persona con una adecuada autoestima.	0.91	0.24
	8. Soy una persona disciplinada.	0.89	0.39

(Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015,p.108)

Tabla 6.3 Media (M). Desviación Estándar (DE), Correlación ítem-total corregida

(ritc), valor de significación de la correlación ítem-total escala (p), y alfa de Cronbach si el ítem es eliminado (a-i).

Items	Media	D.E	ra	p	Alfa si se elimina elemento
1.Normalmente me las arreglo de una manera u otra.	3,64	1,25	0,45	0,00	0,60
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	3,55	1,25	0,56	0,00	0,67
5. Siento que puedo manejar muchas cosas a la vez.	4,35	1,18	0,61	0,00	0,77
6. Soy resulto y decidido.	4,22	1,42	0,36	0,02	0,69
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	4,09	1,52	0,55	0,00	0,66
9. Pongo interés en las cosas.	3,39	1,43	0,67	0,00	0,68
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	2,58	1,85	0,40	0,00	0,65
11. La seguridad en mi misma me ayuda en los momentos difíciles.	2,50	1,87	0,34	0,02	0,68
12.- En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	3,47	1,37	0,33	0,03	0,70
13.- Mi vida tiene sentido.	3,54	1,44	0,67	0,00	0,71
14.- cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	3,60	1,28	0,56	0,00	0,70
3. En general, me tomo las cosas con calma.	3,74	1,02	0,39	0,00	0,69
4. Soy una persona con una adecuada autoestima.	3,66	1,14	0,45	0,00	0,69
8. Soy una persona disciplinada.	3,35	1,62	0,35	0,02	0,68

(Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015,p.108)

La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)

Fecha: _____

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde “1” (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a “7” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de “1”. Si no está muy seguro, haga un círculo en el “4”, y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el “7”, y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Tabla 6.4 La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14).

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima.	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto y decidido.	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6	7

9. Pongo interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mi misma me ayuda en los momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
12.- En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
13.- Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
14.- Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7

“Esta investigación, la puntuación media de la escala es de 71 (DE = 32,81), y el rango de puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos” (Sánchez Teruel y Robles Bello, 2015,p.113).

Durante el taller un voluntario leerá sus anotaciones al principio de cada sesión para dar continuidad a lo que se ve entre una sesión y otra, además de cumplir con la función de informar a los docentes que no hayan asistido a la sesión anterior (si se presenta el caso). Posteriormente esta información servirá para analizar cada sesión y el proceso de construcción de resiliencia en los docentes participantes.

Temario

A continuación, se muestran los temas y el desarrollo de las sesiones del taller a través de su correspondiente carta descriptiva. Es importante señalar que los temas del taller están enfocados a la formación docente acerca de la resiliencia:

Tabla 6.5 Temario de las 10 sesiones de la propuesta del taller.

SESION	TEMA
1.	La resiliencia. <ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes. • Concepto.
2.	Características y factores resilientes <ul style="list-style-type: none"> • Factores resilientes (Grotberg). • La rueda de la resiliencia (Henderson y Milstein). • La casita de la resiliencia (Vanistendael).
3.	Factores protectores y factores de riesgo.
4.	La resiliencia en la escuela.
5.	La resiliencia en el aula.
6.	El docente como promotor de resiliencia.
7.-	Un mundo resiliente.
8.-	Huellas en la vida, una experiencia resiliente.
9.-	Reconstruyendo un camino de vida.
10.	Promover y mejorar la resiliencia de los niños en educación básica.

Propuesta de Taller: “La resiliencia en la escuela y el docente como su promotor”

6.2 Cartas descriptivas

SESIÓN I	
TEMA:	
La resiliencia	
OBJETIVO:	
Comprender los antecedentes, el concepto, y los aportes de la resiliencia en la labor docente.	
ACTIVIDADES	TIEMPO
Bienvenida	5 minutos
Aplicación de la “Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)” / Primer pilar de resiliencia “Introspección” con la finalidad de conocerse mejor a sí mismo. (Anexo A)	10 minutos
El otro y yo	25 minutos
Lluvia de ideas y exposición	25 minutos
Logo de resiliencia	20 minutos
Mis modelos resilientes (Anexo B)	20 minutos

En plenaria discutir lo abordado de la experiencia de modelos resilientes	10 minutos
Cierre	5 minutos
RECURSOS DIDÁCTICOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de bienvenida. • Bolígrafos. • Presentación de Video de la exposición del tema. • Hojas Blancas. • Colores. • Bolígrafos. • Hojas de trabajo “Mis modelos resilientes”. <p>(Hernández Barradas, 2012, p. 90)</p>	

SESIÓN I

Técnica: “El otro y yo”

Descripción: El coordinador se presenta y solicita a los participantes que lo hagan también, mencionado:

Nombre

Intereses personales

En caso de realizar otra actividad laboral además de la docencia, hacer mención en ella.

Responder a la pregunta: ¿Creo que la resiliencia es?

Expectativas del taller

Una cita o frase favorita, ya sea propia o de algún autor

Una vez que todos concluyan, el coordinador pedirá que un participante recuerde los datos, a grandes rasgos de otro; así sucesivamente hasta que todos identifiquen el nombre de todos y las características del grupo de forma general.

El coordinador hará una retroalimentación en cada una de las sesiones.

(Hernández Barradas, 2012, p. 91)

Técnica: “Lluvia de ideas y exposición”

Descripción: El coordinador pedirá que los participantes realicen una lluvia de ideas acerca de la pregunta: ¿Qué es la resiliencia? El coordinador debe especificar que no existen respuestas erróneas y todas las participaciones son bienvenidas y válidas.

Se hará una retroalimentación, después se procederá a explicar el marco teórico de la resiliencia: antecedentes y concepto. (Hernández Barradas, 2012, p. 92)

Técnica: “Logo de la resiliencia”

Descripción: Ahora que los participantes conocen los antecedentes y el concepto de resiliencia, el coordinador les pide que formen pequeños grupos de entre tres y cinco personas (de acuerdo al número de participantes). Formados los grupos, el coordinador les proporcionará dos hojas blancas y les pedirá que diseñen un logo sencillo que los identifique como grupo y una frase corta. Tanto el logo como la frase deben estar relacionados con la resiliencia.

Cuando todos los grupos terminen su logo y su frase, elegirán a alguien que explique en plenaria su significado, su frase corta y cómo se sintieron al realizar la actividad. (Hernández Barradas, 2012, p. 92)

Técnica: “Mis modelos resilientes”

Descripción: Para finalizar la sesión, el coordinador les pedirá que en su cuadernillo localicen las hojas correspondientes referentes a dos modelos resilientes propios y les pedirá que la contesten de acuerdo a las indicaciones en ellas. Anexo B. (Hernández Barradas, 2012, p. 92)

S E S I Ó N II

TEMA:

Características y Factores Resilientes

OBJETIVO:

Conocer las características y los factores resilientes a través de la teoría de la autora E. Grotberg, la rueda de resiliencia y la “casita” de la resiliencia.

ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos
Explorando modelos	30 minutos
Exposición de características y factores resilientes	40 minutos
Mis factores resilientes	15 minutos
La casita de la resiliencia/ Segundo pilar de la resiliencia “independencia” con la finalidad de saber tomar sus propias decisiones, conocer sus limitaciones para no caer en el apego emocional, ni aislarse de su alrededor.	25 minutos
Cierre	5 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Cuadernillo de bienvenida
- Hojas de trabajo “Mis modelos resilientes”
- Bolígrafos
- Hojas Blancas
- Presentación de Power Point de la exposición del tema
- Colores, Lápices
- Plumones
- Pegamento
- Hojas de Colores.

(Hernández Barradas, 2012, p. 93)

SESIÓN II

Técnica: “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que un voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario” (Hernández Barradas, 2012, p. 94).

Técnica: “Explorando modelos”

Descripción: Retomando la actividad final de la sesión pasada “Mis modelos resilientes”, el coordinador pide que se formen pequeños grupos de tres personas. Una vez formados los grupos, el coordinador indica que dentro del grupo cada participante comente uno de los modelos resilientes que existen en su vida y que decidió describir. Al finalizar, cada grupo concluirá qué características de estas personas los han hecho resilientes. El grupo presentará sus conclusiones en plenaria y el coordinador hará la retroalimentación necesaria. (Hernández Barradas, 2012, p. 94)

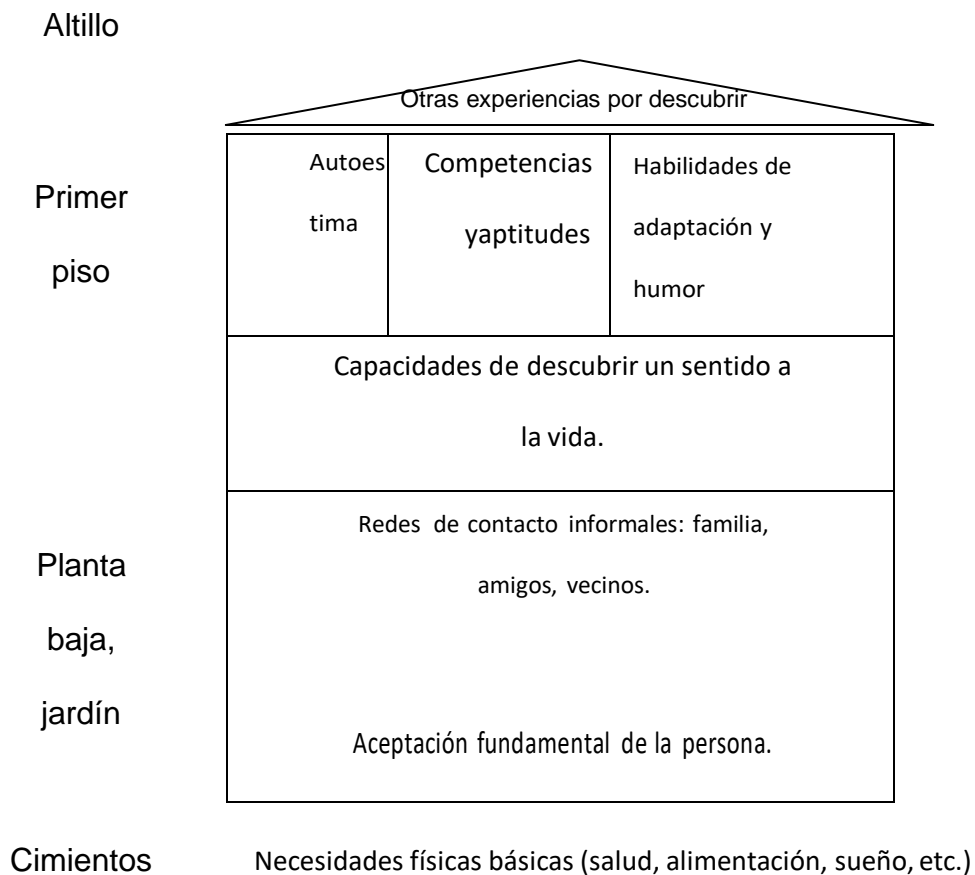
Técnica: “Mis factores resilientes”

Descripción: A través del modelo de E. Grotberg presentado en la exposición, el coordinador pedirá a los participantes que identifiquen, al mismo tiempo que escriban en una hoja blanca sus factores resilientes a partir de las vocalizaciones: “yo soy, yo tengo, yo estoy y yo puedo”. En su escrito incluirán una conclusión al respecto y participarán voluntarios. (Hernández Barradas, 2012, p. 94)

Técnica: “La casita de la resiliencia

Descripción: El coordinador pide a los participantes que se sienten en sus bancas formando un círculo. En el centro del círculo se disponen en una mesa: lápices,

colores, plumones, pegamento, hojas blancas y de colores. Se indicará a los participantes que elaboren su casita de la resiliencia en función de su experiencia docente y a los seis pasos de la rueda de la resiliencia. Es importante recordar a todos que no existen casitas correctas o incorrectas. El trabajo es individual y pueden formar su estructura de manera totalmente libre. Cuando todos concluyan, se solicitará la participación de voluntarios que expliquen su estructura. (Hernández Barradas, 2012, p. 94)



(Hernández Barradas, 2012, p. 94)

S E S I Ó N III

TEMA:

Factores Protectores y Factores de Riesgo

OBJETIVO:

Promover la resiliencia en forma duradera y autosustentable a través de relaciones humanas sólidas; es decir, de la interacción humana en el ámbito educativo.

ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando.	5 minutos
R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a (Anexo C)/ Tercer pilar de la resiliencia “Capacidad para relacionarse” Tener un adecuado nivel de habilidades sociales te va a permitir comunicarte de forma asertiva.	25 minutos
Exposición de factores protectores y factores de riesgo.	20 minutos
El día más feliz y el día más triste de mi vida.	25 minutos
¡Armemos un cuadro! (Anexo D)	20 minutos
Cierre	5 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Cuadernillo de bienvenida
- Tarjetas de trabajo “R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a”
- Bolígrafos
- Hojas Blancas
- Presentación de un video de la exposición del tema
- Carteles
- Juego de cartas “¡Armemos un cuadro!”

(Hernández Barradas, 2012, p. 96)

SESIÓN III

Técnica “Recordando”

“ Descripción: El coordinador solicita que un voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario” (Hernández Barradas, 2012, p. 97).

Técnica: “R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a”

Descripción: El coordinador pedirá a los participantes que formen grupos de cuatro personas o cinco personas y repartirá un sobre a cada grupo con once tarjetas. Las tarjetas forman la palabra resiliencia, pero se le proporcionan revueltas a todo el grupo, de modo que ninguno pueda formar la palabra correcta por más que lo intente. Como primer paso se les pedirá que formen una palabra coherente a partir de las tarjetas con las que cuentan bajo la consigna de que no debe sobrar ni faltar ninguna tarjeta. Ante la dificultad manifiesta de los participantes, se les invitará a designar un miembro por equipo para recorrer los otros grupos en busca de una letra que creen necesitar y harán el intercambio de una pieza por vez, si esta no sirve será intercambiada por otra. Anexo C. (Hernández Barradas, 2012, p. 97)

Técnica: “El día más feliz y el día más triste de mi vida”

Descripción: El coordinador repartirá una hoja blanca a cada participante y pedirá que en ella escriban la descripción del día más feliz y del día más triste de su vida; explicando por qué los consideran así. Cuando todos terminen se sentarán en círculo y cada uno platicará ante el grupo su experiencia, así como cuáles fueron las sensaciones que sintieron en ese momento y al momento de recordar ambos

días. El grupo en general participará en la identificación de los factores de protección y de riesgo existentes en cada día feliz y triste por igual. (Hernández Barradas, 2012, p. 97 y 98)

Técnica: ¡Armemos un cuadro!

Descripción: El coordinador pegará en el pizarrón o en una pared dos carteles a modo de columnas. El primer cartel dirá: factores protectores, y el segundo factor de riesgo. A continuación, solicitará que un voluntario recuerde al grupo en qué consisten cada uno. Después de esto, el coordinador revolverá y repartirá el juego cartas destinadas para esta actividad, que contienen frases que los participantes deben clasificar en factores de riesgo o factores de protección. Por turnos pasarán los participantes a pegar su carta del lado al que cree que corresponda y dará una breve explicación. En los casos necesarios se corregirán y se darán explicaciones. Anexo D. (Hernández Barradas, 2012, p. 98)

S E S I Ó N IV

TEMA:

La resiliencia en la escuela

OBJETIVO:

Formar tutores resilientes a partir de sus conocimientos previos que tienen como adultos para tener la posibilidad de convertirse en un promotor de resiliencia a través del uso de los factores resilientes.

ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos
Si yo fuera.../Cuarto pilar de resiliencia "Capacidad de iniciativa" Capacidad que tiene una persona para decidir hacer algo y que le resulte beneficioso.	25 minutos
Exposición acerca de la resiliencia en la escuela	45 minutos
Representaciones (Anexo E) Quinto pilar de la resiliencia "Creatividad" en donde el participante creará algo de la nada.	40 minutos
Cierre	5 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Cuadernillo de actividades
- Presentación de Power Point de la exposición del tema
- Tarjetas de trabajo
- "Representaciones"

- Bolígrafos

(Hernández Barradas, 2012, p. 99)

SESIÓN IV

Técnica “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que un voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario”
(Hernández Barradas, 2012, p. 100).

Técnica: “Si yo fuera...”

Descripción: El coordinador pide a los participantes que elijan representar a uno de los personajes que se presentan a continuación y expresen lo siguiente: “Si yo fuera... (Opción que eligieron) promovería la resiliencia en la escuela, de la siguiente manera.

Los personajes a elegir son:

- Director
- Secretaria
- Alumno
- Docente
- Personal de limpieza
- Algún tipo de personal profesional (Pedagogo, psicólogo, trabajador social).

“Cabe mencionarles que traten de elegir a todos los personajes y evitar representar algunos. Al final el grupo participará dando una conclusión acerca de los factores que personajes tienen y que los llevan a construir resiliencia en la escuela”. (Hernández Barradas, 2012, p. 100)

Técnica: “Representaciones”

Descripción: El coordinador pide que el grupo forme parejas y reparte una tarjeta a cada una, les indicará que el contenido de la tarjeta deberán representarlo ante el grupo hasta que adivinen el tema o se termine el tiempo cada pareja cuenta con tres minutos para hacer su representación. Anexo E. Al final concluirán cuáles de las representaciones corresponden a actividades resilientes en la escuela y por qué. El coordinador hará la retroalimentación necesaria. (Hernández Barradas, 2012, p. 101)

S E S I Ó N V

TEMA:

La resiliencia en el aula.

OBJETIVO:

De acuerdo con,

- (Lavandal, s/a) Que el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y resolver problemas, así como tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda. (p.130)

ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos
Frente a las adversidades (Anexo F) Sexto pilar de resiliencia “ideología personal” Aquellos aspectos que nos permiten distinguir, entre lo que está bien y lo que está mal.	25 minutos
Exposición sobre la resiliencia en el aula	45 minutos
Me pongo en tu lugar	40 minutos
Cierre	5 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Cuadernillo de actividades.
- Hoja de trabajo “Frente a las adversidades”

- Presentación de Power Point de la exposición del tema
- Bolígrafos
- Hojas blancas

(Hernández Barradas, 2012, p. 101)

SESIÓN V

Técnica “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que el voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario” (Hernández Barradas, 2012, p. 102).

Técnica: “Frente a las adversidades”

Descripción: El coordinador les proporciona a los participantes una hoja de trabajo llamada “frente a las adversidades” que contienen una tabla de dos columnas donde los participantes identificarán que actitudes pueden abandonar y cuales pueden practicar ante las situaciones adversas que se presentan en el aula. Cuando todos concluyan, participarán voluntarios exponiendo sus actitudes. El coordinador hará la retroalimentación necesaria. “Frente a las adversidades”. En el siguiente cuadro exprese las actitudes que se pueden abandonar y las que se pueden practicar frente a las adversidades que se presentan día a día dentro de un aula de clases; es decir, frente a cuestiones como: injusticias, agresiones, falta de interés de los alumnos entre muchas otras. Por lo menos mencione diez para cada columna y si lo desea puede agregar más. Anexo F. (Hernández Barradas, 2012, p. 102)

Técnica: “Me pongo en tu lugar”

Descripción: El coordinador repartirá una hoja a cada participante y les indicará que de manera anónima escribirán un conflicto que haya atravesado a lo largo de su labor docente dentro de un aula. Después lo depositarán en una caja que se encontrará dispuesta frente al grupo. Cuando todos concluyan, se procederá a que cada participante tome una historia al azar, la dramatice o represente y exponga su posible solución desde una perspectiva resiliente. Se elaborarán conclusiones sobre la temática y el coordinador hará la retroalimentación necesaria. (Hernández Barradas, 2012, p. 102)

S E S I Ó N VI	
TEMA:	
El docente como promotor de resiliencia	
OBJETIVO:	
Analizar la importancia de resiliencia en la escuela.	
ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos
Carta a mi docente favorito	30 minutos
De la A a la Z... ¿Soy un docente resiliente?	30 minutos
Exposición sobre el docente como promotor de resiliencia	40 minutos
“Cuestión de actitud”	20 minutos

Cierre	5 minutos
RECURSOS DIDACTICOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernillo de actividades • Bolígrafo • Hojas blancas • Presentación de Power Point de la exposición del tema • Hojas de trabajo “De la A a la Z” ¿Soy un docente resiliente? • Sobres con tarjetas de trabajo. “Cuestión de actitud” <p>(Hernández Barradas, 2012, p. 103)</p>	

SESIÓN VI

Técnica: “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que un voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario”
(Hernández Barradas, 2012, p. 104).

Técnica: “Carta a mi docente favorito”

Descripción: El coordinador repartirá una hoja blanca a cada participante y les dará la indicación de que escribirán una carta dirigida a su docente preferido; aquel que consideran que dejó una huella importante en sus vidas e incluso en su labor profesional y harán uso del concepto de resiliencia. Cuando todos finalicen, participarán voluntarios que leerán sus cartas y el grupo generará una conclusión acerca de la importancia de ciertos docentes en la vida académica de la persona.

El coordinador hará la retroalimentación necesaria. (Hernández Barradas, 2012, p. 104)

Técnica: “De la A a la Z... ¿soy un docente resiliente?”

Descripción: El coordinador repartirá a los participantes la hoja nombrada “De la A a la Z... ¿soy un docente resiliente?”, y les pedirá que la contesten de la manera más franca posible recordando que no hay respuestas erróneas o correctas. Cuando todos concluyan se discutirá en plenaria la importancia de estos factores en la labor docente. De la A a la Z... ¿soy un docente resiliente? Analice entre los aspectos que se presentan, y palomeé los que ya ha experimentado a lo largo de su labor docente. No hay respuestas acertadas ni erróneas. Anexo G. (Hernández Barradas, 2012, p. 104 y 105)

Técnica: “Cuestión de actitud”

Descripción: El coordinador formará con el grupo cinco equipos. A cada equipo se le dará un sobre que contiene una tarjeta de actitud de respuesta ante las situaciones siguientes. Anexo H.

- Un alumno dice: “No cumplí con la tarea porque mi madre está muy enferma y tengo que cuidarla”.
- Un niño llega con moretones a la clase
- Una riña en el patio de la escuela
- Un niño aislado
- Un niño que golpea a sus compañeros
- Discriminación a un compañero de clase
- Una sonrisa por parte del alumno

- Un niño pide hablar con usted después de clase
- Pérdida de objetos dentro del aula
- Agresividad por parte de uno o varios alumnos
- Un niño distraído y “flojo”
- Un regalo por parte de un alumno
- Ausentismo por parte de un alumno
- Falta de interés en clase por parte de los alumnos
- Alumnos apáticos

Cada grupo tendrá que representar la respuesta usando las recomendaciones de la tarjeta, se repetirá la misma acción con todos los equipos y se concluirá la técnica cuando se terminen las situaciones leídas por el coordinador. Para finalizar en plenaria los participantes darán sus opiniones acerca de cómo se sintieron, qué actitud es la óptima para la labor de promoción de resiliencia y qué problemas tuvieron para representar las situaciones. (Hernández Barradas, 2012, p. 105 y 106)

S E S I Ó N VII

TEMA:

Un mundo resiliente

OBJETIVO:

Conocer como el entorno expresa la resiliencia en la música y en el vivir cotidiano.

ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos.
Piezas musicales (Anexo I)	40 minutos
Retomar la experiencia	20 minutos
Un nuevo mundo (Anexo J)	30 minutos
Retomar la experiencia	20 minutos
Cierre	5 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Piezas musicales
- Hoja de las preguntas sugerentes
- Hoja de trabajo "Nuevo mundo"

(Hernández Barradas, 2012, p. 94)

SESIÓN VII

Técnica “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que un voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se pregunta y se resuelven las dudas de ser necesario” (Hernández Barradas, 2012, p. 107).

Técnica: “Piezas musicales”

Descripción: El coordinador invita a los profesores a llevar a cabo esta actividad, encontrándose en un lugar que ayude a la relajación y encuentro con su interior, les da la indicación que van a escuchar distintas piezas musicales en las que al finalizar cada una de ellas, deja en silencio dos minutos, indicando que hagan un registro de las sensaciones y sentimientos que les provocó dicha canción, después de haber registrado la primer canción continúan con la siguiente, dejando nuevamente dos minutos para lograr registrar la sensación y sentimiento de esta segunda canción y así sucesivamente se invita a escuchar las diversas canciones hasta llegar a la numero ocho. Anexo I.

Técnica: “Retomando la experiencia”

Descripción: El coordinador propicia un espacio para que los integrantes logren compartir su experiencia de escuchar estos temas musicales y a lluvia de ideas compartan la experiencia vivida que tuvieron en cuanto a sus sensaciones y sentimientos que hayan brotado.

Técnica: “Un nuevo mundo”

Descripción: El coordinador invita a los participantes a llevar a cabo esta actividad, repartiendo las hojas de la reflexión “ mundo nuevo” y las preguntas que vienen dentro del mismo documento, se motiva a los participantes a que tomen un espacio en donde

puedan estar de manera individual y reflexionar la lectura y contestar las preguntas indicadas. Anexo J.

Técnica: “Retomando la experiencia”

Descripción: El coordinador propicia un espacio para que los integrantes logren compartir su experiencia de la lectura “nuevo mundo” y algunas de las preguntas que hayan trabajado, este compartir se llevará dando un espacio de dos minutos a cada participante, procurando que en la medida de las posibilidades cada integrante participe con su compartir.

S E S I Ó N VIII	
TEMA:	
Huellas en la vida, una experiencia resiliente	
OBJETIVO:	
Reconocer como la vida nos lleva a tomar decisiones y nos va dejando huellas de aprendizajes.	
ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos.
Walt Disney (Anexo K)	20 minutos
Vive la vida “Barret”	15 minutos
Huellas de vida (cara)	40 minutos
Retomar la experiencia	25 minutos
Lectura “Reírme de mí” (Anexo L)/ Séptimo pilar de la resiliencia “ “sentido del humor” es optar por una actitud positiva que nos	10 minutos

<p>permita tener momentos de alegría a pesar de que podamos tener problemas o dificultades.</p>	
<p>Cierre</p>	<p>5 minutos</p>
<p>RECURSOS DIDACTICOS</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de Walt Disney • Bocina • Canción de David Garret • Lápices de maquillar • Lectura "Reírme de mí" • Hoja de retomar la experiencia sugerente. • Paliacates 	

SESIÓN VIII

Técnica: “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que el voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario” (Hernández Barradas, 2012, p. 107).

Técnica: “Wald Disney”

Descripción: El coordinador invita a los participantes del taller a llevar a cabo esta lectura de “Wald Disney: Y un día decidí triunfar” invitando a cada integrante a hacer suyas estas palabras en esta primera lectura. En una segunda lectura a la misma se invita a que con su hoja de color subraye aquella frase o frases que más se acerquen a su propia experiencia. Anexo K.

Técnica: “Vive la vida”

Descripción: El coordinador invita a cada integrante a escuchar y hacer suya esta canción de Garret, estando de pie y escuchar (con los ojos vendados con paliacates) la música de esta canción, cuando terminan de escucharla se les invita a volver a escuchar nuevamente la misma música y el coordinador en esta segunda ocasión va compartiendo el mensaje de esta canción que se encuentra dentro del mismo video musical. Al terminar este segundo momento, se les indica que con calma quitando la venda de sus ojos y reconociendo en mensaje de esta canción y pieza musical.

Técnica: “Huellas de vida”

Descripción: El coordinador invita a los integrantes a salir a un espacio abierto de ser posible invitando a los participantes a darse cuenta de las huellas de la vida que nos han marcado, mismas que quedan plasmadas en nuestro rostro, invitando a cada participante a hacer diferentes muecas dándose la oportunidad de llevar a cabo infinidad de gesticulaciones en su rostro, invitándolos a hacer su rostro, enojado, triste, confundido, sorprendido, agresivo, gruñón, feliz, pensativo etc.

Invita a los participantes a buscar un compañero o compañera del grupo que le ayude a llevar a cabo esta actividad, la cual consiste en que por binas vayan haciendo las diversas gesticulaciones y el compañero o compañera con un lápiz de maquillar vaya marcando las huellas de su rostro que va encontrando en cada gesticulación apoyándose ambos en marcar su rostro. Después de un tiempo considerado el coordinador pide a los participantes que ya dejen los lápices de maquillar y se contemplan unos a otros las huellas que van quedando en su vida.

Técnica “Retomando la experiencia”

Descripción: El coordinador invita a los participantes a sentarse formando un círculo y compartir con sus compañeros de qué se dieron cuenta con esta técnica y cuál es su aprendizaje.

Técnica: “Reírme de mi”

Descripción: El coordinador, invita a los participantes a dar lectura a texto de Gamboa (2009) “reírme de mi” invitándolos a retomar cada frase y al final de la lectura subrayar aquella frase o frases con las que más se identifique. Anexo L.

S E S I Ó N IX

TEMA:

Reconstruyendo un camino de vida

OBJETIVO:

Que cada individuo identifique su identidad, para así poder construir su plan de vida a diez años

ACTIVIDADES	TIEMPO
❖ Recordando	5 minutos
❖ Como la Cigarra de Mercedes Sosa (Anexo M)	5 minutos
❖ Mi árbol (Anexo N)	35 minutos
❖ Compartir grupal de su árbol personal	30 minutos
❖ Plan de vida (Anexo Ñ)	30 minutos
❖ Retomar el aprendizaje de esta sesión	10 minutos
❖ Cierre	5 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Bolígrafo
- Hoja de canción, color a esperanza
- Paleógrafos
- Plumones
- Hoja de trabajo de mi árbol y del trabajo de dibujo

SESIÓN IX

Técnica: “Recordando”

Descripción: El coordinador solicita que el voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario.

Técnica: Canción “Como la Cigarra de Mercedes Sosa”

Descripción: El coordinador invita a los integrantes a escuchar y seguir la letra de la canción que tienen en sus materiales, retomando cada frase y palabra que les ayude de manera especial en este momento de su vida. Anexo M.

Técnica: “Mi árbol”

Descripción: “El coordinador invita a los participantes del taller a llevar a cabo un dibujo de un árbol que lleve en la misma variedad de aspectos como son:

- Raíces: Creencias
- Tierra: Valores
- Tronco: Características positivas y negativas
- Ramas: Motivadores internos y externos
- Frutos: Éxitos logrados
- Flores: Éxitos por lograr
- Follaje: Sentido de vida

Brinda el tiempo necesario para que los participantes puedan llevar a cabo su dibujo, retomando los aspectos antes mencionados. Anexo N.

Técnica: “Compartir grupal del árbol”

Descripción: El coordinador invita a formar pequeños grupos de tres o cuatro personas de acuerdo al número de integrantes para que puedan compartir su árbol con unos compañeros en un ambiente de escucha y respeto grupal.

Técnica: “Plan de vida”

Descripción: El coordinador invita a cada participante para retomar la importancia de darle un espacio a su diario vivir y ver qué puede hacer y que quiere hacer con su vida retomando como referencia y apoyo para realizar su plan de vida de acuerdo al anexo # de plan de vida de García Afian (2006).

Se entrega a los integrantes un paleógrafo y plumones que pueden utilizar para llevar a cabo su plan de vida. Anexo Ñ.

Técnica: “Retomar aprendizaje”

Descripción: El coordinador invita a los integrantes a cambiar de espacio si es posible e invita a colocar frente a ellos los planes de vida que han llevado a cabo y contemplar el plan personal y el de los compañeros.

Se invita al grupo para que algunos de ellos puedan compartir su experiencia al plasmar su proyecto de vida.

El coordinador si cree oportuno anima al grupo a luchar por llevar a cabo esto que han plasmado y que seguramente llevaran a la práctica.

S E S I Ó N X

TEMA:

Promover y mejorar la resiliencia de los niños en educación básica

OBJETIVO:

Conocer como promover y mejorar la resiliencia de sus alumnos

ACTIVIDADES	TIEMPO
Recordando	5 minutos
Ayer y hoy	25 minutos
Exposición acerca de la promoción y mejoramiento de la resiliencia de los niños en educación básica	30 minutos
Carta a mis alumnos	25 minutos
Reflexión: "Y un día decides triunfar (Anexo O)	15 minutos
Aplicación de la "Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)" (Anexo A)	10 minutos
Evaluación (Anexo P)	10 minutos

RECURSOS DIDACTICOS

- Cuadernillo de actividades
- Bolígrafos
- Hojas blancas
- Reproductor de música con bocinas
- Música tranquila
- Presentación de Power Point de la exposición del tema
- Hojas con el texto “Y un día decides triunfar”
- Hojas de evaluación

(Hernández Barradas, 2012, p. 106)

SESIÓN X

Técnica: “Recordando”

“Descripción: El coordinador solicita que un voluntario lea los apuntes de su diario que realizó la sesión pasada. Se preguntan y se resuelven dudas de ser necesario”
(Hernández Barradas, 2012, p. 107)

Técnica: “Ayer y hoy”

Descripción: Se repartirá una hoja blanca en la que expondrán su sentir de manera libre y espontánea respecto a las siguientes cuestiones:

¿Qué consideras que es lo que haces mejor?

¿Te criticas constantemente?

¿Qué cosas nuevas has aprendido desde hace un año a la fecha?

¿Quieres ser mejor cada día?

¿Qué haces para lograrlo?

Cuando concluyan de responder las preguntas, los participantes elaboraran una pequeña historia humorística con sus propios datos donde ellos sean los protagonistas. Cuando todos concluyan su historia, la rolaran con todo el grupo a modo de que nadie quede con su propia historia. Cada participante leerá la historia que quedó en sus manos y elaborara una conclusión en su cuadernillo en la sección correspondiente a la sesión siete. (Hernández Barradas, 2012, p. 107)

Técnica: “Carta a mis alumnos”

Descripción: El coordinador repartirá a todos los participantes una hoja blanca en la que les pedirán que escriban una carta a sus alumnos. En la carta plasmaran su sentir respecto a ellos antes y después de tomar el taller. Pueden agregar

reflexiones, inquietudes, alegrías y miedos. Participaran voluntarios leyendo sus cartas al grupo. El coordinador hará la retroalimentación necesaria. (Hernández Barradas, 2012, p. 107)

Técnica: “Reflexión: Y un día decides triunfar”

Descripción: El coordinador pedirá a los participantes que localicen en su cuadernillo de actividades la lectura “Y un día decides triunfar”, de Walter Elías y solicitará que algún voluntario lo lea para todos. El grupo en general manifestará la reflexión que les brindará la lectura y participarán voluntarios exponiendo su punto de vista. El coordinador hará la retroalimentación necesaria y se preparará para el cierre del taller. Anexo O. (Hernández Barradas, 2012, p. 108)

Técnica: “Evaluación”

Descripción: El coordinador repartirá dos hojas a los participantes. Una contiene la evaluación general para el taller y la otra una evaluación para el coordinador. Ambas son anónimas y tienen el fin de mejorar el curso. Cuando todos finalicen podrán colocarla en alguna mesa que disponga el coordinador para ello. El coordinador agradecerá la colaboración de todos los participantes, los felicitará por su entusiasmo y concluirán con un aplauso para todos. Anexo P. (Hernández Barradas, 2012, p. 108)

CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Como se ha planteado en los diferentes capítulos de esta tesis documental la importancia de la resiliencia y espiritualidad en las personas y de manera especial en este documento en dichos temas realizado para los docentes de la Escuela del Niño del Obrero para poder afrontar esta enfermedad de COVID- 19 misma que llegó al País en el 2020, dando una gran sacudida en la vida de todos los seres humanos, y forzándolos a hacer un alto, que como se menciona en el documento comenzó siendo como unos cuantos días de descanso; jamás imaginándose que la nombrada cuarentena se iba a alargar por meses y años, dichos momentos seguramente cuestionaron a todas las personas.

Debido a esto, cada individuo se encerró en los rincones de su casa y muchas veces experimentaron el miedo, dolor, tristeza, dolor profundo al perder a un ser querido o familias que vieron salir a sus familiares de casa, pero nunca los volvieron a ver debido a esta enfermedad.

Seguramente, dentro de la incertidumbre se buscó sobresalir de esa situación, esa nombrada resiliencia que ha sostenido y sostiene a cada una de las personas hasta hoy, tuvieron que tratar de sobresalir ante lo vivido y sobrevivir con sentido del humor, creatividad, trabajo ocupacional, oración y contemplación. A todo esto, es importante trabajar una propuesta de un taller con los docentes enfocado a ayudar a fortalecer la resiliencia. Por estos motivos en la presente investigación se planteó una propuesta de taller para docentes que laboran en la Escuela del Niño del Obrero donde ayude a fortalecer la resiliencia, siendo estos promotores resilientes en el cual desarrollen su “capacidad emocional, cognitiva y sociocultural de las personas o alumnos que les

permite reconocer, enfrentar y transformar en forma constructiva situaciones adversas que amenazan su desarrollo” (Leer, 2001).

La pregunta de investigación que se planteó fue ¿Es posible proponer un trabajo de orientación psicológica que desarrolle factores resilientes en docentes que experimentan los estragos de la pandemia COVID-19?

Las limitaciones que se pueden presentar durante el taller de resiliencia es que los participantes no tengan una participación secuencial de cada sesión que los lleve a completar todo el proceso formativo del taller, así mismo que, por diversas circunstancias de tiempos, intereses, situaciones laborales, familiares, enfermedad etc. los docentes no puedan asistir.

Como sugerencia se planea esta propuesta de taller que lleva como objetivo general: Proporcionar a los docentes de educación básica un espacio de conocimiento y reflexión sobre el tema de la resiliencia donde el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y resolver problemas, así como también, tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda.

En conclusión, pensar en un taller para docentes puede resultar de mucha ayuda para la población que ha vivido momentos difíciles durante esta pandemia de COVID-19, por ello es importante intervenir y acompañar en este proceso adquiriendo herramientas que ayuden a crear y fortalecer la resiliencia.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- (OPS), O. P. (2020). Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0 2020
- Aguilar-Maldonado, S. L., Gallegos, A., & Muñoz-Sánchez, S. (2019). *Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa*. Obtenido de Revista de Psicología: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200007&lng=es&tlng=es
- American Psychological Association. (2011). *El camino a la resiliencia*. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Avesías, M. (15 de 10 de 2014). Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>
- Barcelata Eguiarte, B. E. (2015). *Una mirada a partir de la resiliencia*. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Adolescentes-en-riesgo.-Una-mirada-a-partir-de-la-Resiliencia.pdf>
- Begoña, O. (27 de agosto de 2021). *El abandono es el mayor trauma*". Obtenido de https://www.cuerpomente.com/nos-inspiran/boris-cyruunik-entrevista-abandono-trauma_8674#:~:text=una%20persona%20no%20vuelve%20a,hablamos%20entonces%20de%20desarrollo%20resiliente.
- Bendack Mendoza, Y. R., & Tarazona Meza, A. K. (2021). *Resiliencia y espiritualidad en la labor docente, significación en el contexto de la pandemia por COVID-19*. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/journal/375/3752842007/html/>
- Buccio, M. (04 de agosto de 2020). *La SEP esta lista para migración de alumnos de escuelas privadas a publicas*. Obtenido de <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/08/04/la-sep-esta-lista-para-migracion-de-alumnos-de-escuelas-privadas-a-publicas/>
- Cabrerizo, P. (s/a). Obtenido de https://en.unesco.org/sites/default/files/mensajes_de_resilencia-final_final.pdf
- Cámere, E. (28 de diciembre de 2012). *ENTRE EDUCADORES* . Obtenido de <https://entreeducadores.com/2012/12/28/la-educacion-privada/>
- Carretero Bermejo, R. (27 de marzo de 2010). *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/181/18113757004.pdf>
- Castagnola Sánchez, C. G., Cotrina, J. C.-V., & Dante. (2021). *La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19* . Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n1/2310-4635-pyr-9-01-e1044.pdf>
- Castillo, J. M. (2008). *Espiritualidad para insatisfechos*. Madrid: Trotta.
- CEPAL, U. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Cibrián García, F. (2020). *ITESO UNIVERSIDAD JESUITA DE GUADALAJARA* .

- Obtenido de “Vivir la espiritualidad en tiempos de coronavirus” :
https://iteso.mx/web/general/detalle?group_id=19744182#:~:text=La%20pandemia%20nos%20muestra%20la,Dios%2C%20porque%20los%20atardeceres%20siguen
- Cohen, M. (2016). Obtenido de [youtube.com/watch?v=mdkVDuM5uYM](https://www.youtube.com/watch?v=mdkVDuM5uYM)
 COVID-19. (s.f.).
- Cuatianquiz Hernández, A. (21 de 11 de 2021). *Niños en la Educación Virtual*. Obtenido de <https://edumediaticos.com/ciencia-y-educacion/ninos-en-la-educacion-virtual/>
- Cyrulnik, B. (2018). *"Psicoterapia de Dios"*. Barcelona: Geditsa.
- Díaz Vega, L. B., & Rivera Mena, A. (2008). Obtenido de ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic-sr/tfg-lsr-2008-02.pdf
- Díaz, A., & Torres, P. (2021). *Revista Caribeño de psicología*.
https://www.researchgate.net/publication/350612669_Consideraciones_sobre_la_Espiritalidad_y_la_Religion_como_Recursos_de_Afrontamiento_durante_la_Pandemia_de_I_COVID-19
- Díaz-Castrillón, F. J., & Toro-Montoya, A. I. (2020). *SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia 2020*. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/hevila/Medicinalaboratorio/2020/vol24/no3/2.pdf>
- Diccionario de Espiritualidad. (2005). *Ensayo sobre espiritualidad*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/394705023/Ensayo-sobre-espiritualidad>
- Diccionario de la lengua Española, R. (2001). Obtenido de <https://dle.rae.es/?w=docencia>
- Fernández Poncela, A. M. (31 de 12 de 2021). *Resiliencia y pandemia: experiencias y relatos*. Obtenido de <http://ediciones.ucsh.cl/ojs/index.php/TSUCSH/article/view/2744/2510>
- Florenzano Urzúa, S. R. (2019). *Espiritualidad y salud mental*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/341757244_Espiritualidad_y_salud_mental
- Galindo, P. (2021). Obtenido de <https://es.linkedin.com/pulse/nuestra-capacidad-de-ser-resilientes-y-salir-adelante-perez-galindo>
- Gaxiola, N. C. (octubre de 2006). *Universidad Iberoamericana/Universidad Intercontinental*. Obtenido de <https://www.ensayistas.org/critica/generales/C-H/mexico/beuchot.htm>
- Gonzalez Campos, Á. E. (2008). *La promoción de la resiliencia en niños dentro del espacio escolar*.
- González Z, A. J. (1999). *Bibkia Latinoamericana*. Verbo Divino.
- Guerrero Castañeda, R. F., & Hernández-Cervantes, Q. (2020). *El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por covid-19*. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/07/1102784/73518-292566-2->
- Guilfoyle, M. J. (31 de enero de 2022). *Resiliencia y espiritualidad*. Obtenido de <https://www.doctorcarloschiclana.com/post/resiliencia-y-espiritualidad>
- Hernández Barradas, R. E. (2012). *Taller de resiliencia, para docentes de educación básica*. Obtenido de Universidad pedagógica nacional unidad 029 “Ajusco”.: <http://200.23.113.51/pdf/28938.pdf>

- Kasper, W., & Augustin, G. (2020). *CSP Dios en la pandemia*. Obtenido de <https://arquicartagena.org/dios-en-la-pandemia-libro-pdf/>
- Kaufman, S. G. (noviembre de 1998). *SOBRE VIOLENCIA SOCIAL, TRAUMA Y MEMORIA*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/170973344/Kaufman-Violencia-Trauma-y-Memoria#>
- Kesselman, H. (2007). Obtenido de <http://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/9-82459-2007-04-02.html>
- Lavandal, G. (s/a). Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/19-Los-educadores-como-agentes-promotores-de-Resiliencia.pdf>
- Leer, F. V. (2001). Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/19-Los-educadores-como-agentes-promotores-de-Resiliencia.pdf>
- Machado, M., Espina, K., & Aguilar, G. (2020).
- Machado, M., Espina, M., & Aguilar, M. (2020). *Atributos de la resiliencia en el docente de educación básica ante la pandemia del COVID-19*. *Revista Estudios En Educación*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/350123745_ATRIBUTOS_DE_LA_RESILIENCIA_EN_EL_DOCENTE_DE_EDUCACION_BASICA_ANTE_LA_PANDEMIA_DEL_COVID-19_Attributes_of_resilience_in_the_teacher_of_basic_education_in_the_face_of_the_COVID-19_pandemic_RESUMEN
- Majluf Mendoza, F. W. (2021). *Los factores resilientes desarrollados en familias con consumidores de drogas en un centro de integración juvenil*. Tehuacán, Puebla: Tesis.
- Martinez, C. (2017). *¿Qué es la investigación documental? Principales Características*.
- Medina, A. (24 de agosto de 2020). *Revista Forbes Staff*. Obtenido de <https://www.forbes.com.mx/noticias-crisis-covid-19-golpea-escuelas-privadas-mexico/>
- Medina, F. (2021). *Pilares de la resiliencia que te ayudarán en tiempos difíciles*. Obtenido de <https://www.crehana.com/blog/negocios/pilares-de-la-resiliencia/>
- MedlinePlus. (2019). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/>.
- Milstein, H. y. (2003). *La resiliencia en la Educación*. Obtenido de http://educ ESPECIALJUJUY.XARA.HOSTING/INDEX_HTM_FILES/RESILENCIA%20EN%20LA%20EDUCACION.pdf
- Montoya Avesías, J. (15 de octubre de 2014). *Resiliencia. El mejor video*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>
- Moran Oviedo, P. (2004). *La docencia como recreación y construcción del conocimiento*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000100003
- Moya-Faz, F. J., & Baumann, K. (2021). *Espiritualidad y salud mental*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Klaus-Baumann-3/publication/354987332_Espiritualidad_y_salud_mental/links/61d332b4d450060816892e3b/Espiritualidad-y-salud-mental.pdf
- Navarro, J. (enero de 2017). *Definición de Escuela Pública-Privada*. *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/escuela-publica-privada.php>

- NHI, D. d. (s/a). Obtenido de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/covid-19>
- Obregón Guillen, J. d. (2013). *DIFERENCIAS EN LA EDUCACIÓN PÚBLICA Y PRIVADA: DOS CASOS DE CD. VICTORIA, TAMAULIPAS, MÉXICO* . Obtenido de <https://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2016/desigualdad/45.pdf>
- OMS. (2022). *Las pandemias que ha sufrido el mundo a través de la historia*. Obtenido de <https://expansion.mx/mundo/2022/02/18/pandemias-en-el-mundo-historia>
- OMS. (2009). *Pandemias en el mundo en los últimos 200 años*. Obtenido de https://www.abc.es/salud/sanidad/abci-pandemias-mundo-ultimos-anos-200906110300-921676449622_noticia.html
- OMS. (2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Palacio Vargas, C. J. (2015). *La Espiritualidad como medio de desarrollo humano* . Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
- Palacio Vargas, C. J. (Julio a Diciembre de 2015). *La Espiritualidad como medio de Desarrollo Humano*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
- Palacio Vargas, C. J. (2015). *La Espiritualidad como medio de Desarrollo Humano*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
- Paredes, M. (Mayo de 2019). *Significado de escuela pública y privada* . Obtenido de <https://significado.com/escuela-publica-privada/>
- PERÚ, P. U. (2021). *Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria PUCP y Ministerio de Educación*. Obtenido de Salud mental en docentes durante la pandemia: Reflexiones en torno al género. : <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7699/Salud%20mental%20en%20docentes%20durante%20la%20pandemia%20reflexiones%20en%20torno%20al%20g%c3%a9nero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Poncela, F., & María, A. (2021). *Resiliencia y Pandemia: Experiencias y Relatos*.
- Poseck, B. V. (2006). Obtenido de [https://www.infocop.es/view_article.asp?id=651#:~:text=%22Cuando%20estudie mos%20las%20fuerzas%20que,%22%20\(Garmezy%2C%201971\).](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=651#:~:text=%22Cuando%20estudie mos%20las%20fuerzas%20que,%22%20(Garmezy%2C%201971).)
- Prieto Hernández. (s/a). *¿Qué es la docencia?* Obtenido de [http://humanidades.cosdac.sems.gob.mx/temas/materiales/que-es-la-docencia/#:~:text=La%20docencia%20es%20una%20actividad,](http://humanidades.cosdac.sems.gob.mx/temas/materiales/que-es-la-docencia/#:~:text=La%20docencia%20es%20una%20actividad)
- PUCP, P. U. (2021). *Salud mental en docentes durante la pandemia: Reflexiones en torno al género* . Obtenido de <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7699/Salud%20mental%20en%20docentes%20durante%20la%20pandemia%20reflexiones%20en%20torno%20al%20g%c3%a9nero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Razo, D. (07 de 10 de 2020). *Educación privada a la baja, efectos del COVID-19 en la educación*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-privada-a-la-baja-mexico/>
- Rivero, J. J. (2000). Obtenido de

- <http://leandrofernandezmacho.files.wordpress.com/2009/12/la-llave-en-tus-manos.jpg>
- Rodríguez González, P. (2018). *“La Resiliencia Docente como herramienta socioemocional y personal en la enseñanza”*. Obtenido de [remotahttps://investigacion.upaep.mx/micrositios/ebpd/assets/la_resiliencia_docente_como_herramienta.pdf](https://investigacion.upaep.mx/micrositios/ebpd/assets/la_resiliencia_docente_como_herramienta.pdf)
- Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M. L., & Noriega, R. (2011). *Espiritualidad variable asociada a la resiliencia*. . Obtenido de <https://www.yumpu.com/es/document/view/13238065/espiritualidad-variable-asociada-a-la-resiliencia-universidad-el->
- Romero, L. (2021). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/270/27067721009/27067721009.pdf>
- Romero, L. (2021). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/270/27067721009/27067721009.pdf>
- Rubio, J. L., & Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia*. Barcelona : gedisa.
- Sáenz Retana, L. C., & Domínguez Espinoza, L. C. (2021). *Atributos y disfunciones del docente*. Obtenido de <http://ensech.edu.mx/pdf/maestria/libro6/TP6-4-3-Gomez-Gutierrez.pdf>
- Saldaña García, J. (2011). *TRAUMA, PERSONALIDAD Y RESILIENCIA. UNA VISIÓN APROXIMADA DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE INTEGRADA*. Obtenido de https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Trauma__personalidad_y_resiliencia.pdf
- Salud de Coahuila, Q. e.-1. (s/a). Obtenido de https://www.saludcoahuila.gob.mx/COVID19/que_es.php
- Salvador, R. (2018). Obtenido de <https://psicologiaymente.com/personalidad/inventario-multifasico-personalidad-de-minnesota-2>
- Sánchez De Toca, M. (2020). *Espiritualidad en tiempos de pandemia*. Obtenido de <https://alfayomega.es/espiritualidad-en-tiempos-de-pandemia/>
- Sánchez Teruel, D. y.-B. (2015). *Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas*. Obtenido de Versión en Español Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 2, núm. 40, 2015, pp. 103-113 Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Sánchez-Teruel, D. &.-B. (2015). *Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=459645432011>
- SciELO. (2017). *Revista médica de Chile*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000600747&script=sci_arttext#aff4
- Tenorio-Vílchez, C. (2021). *Entender la resiliencia docente. Una mirada sistemática*. Obtenido de Revista Innova Educación: [EntenderLaResilienciaDocenteUnaMiradaSistematica-8054656.pdf](https://www.innovaeducacion.com/EntenderLaResilienciaDocenteUnaMiradaSistematica-8054656.pdf)
- Tipología-Escolar. (2011). *Blog*. Obtenido de <http://tipologiaescolarblog.blogspot.com/2011/10/definicion-escuela-publica.html>

- Torres, G. (2021). *Características, conductas y herramientas docentes que promovieron el aprendizaje en línea*. Obtenido de file:///C:/Users/Samsung/Downloads/11+Caracter%C3%ADsticas,+conductas+y+herramientas+docentes+que+promovieron+el+aprendizaje+en+l%C3%ADnea%20(1).pdf
- UNESCO, A. e.-1. (2020). Obtenido de <https://es.unesco.org/news/aprender-tiempos-covid-19>
- Uriarte Arciniega, J. d. (2015). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Valenzuela Gorozpe, M. T. (2021). *MÍSTICA, CONTEMPLACIÓN Y COVID-19. LA EXPERIENCIA DE LA VIDA*. Obtenido de revista Iberoamericana de Teología, vol. XVII, núm. 32,: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=125266542004>.
- Vidal Talens, J. (1999). *Teoría del Conocimiento Teológico*. En Izquierdo, C., Teología . Bilbao: .

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES DEL TALLER DE RESILIENCIA PARA DOCENTES DE EDUCACION BÁSICA

**¡Que disfruten su participación en este taller y sobre
todo sean resilientes!**

¡BIENVENIDOS!

A la “**Propuesta del Taller de resiliencia para docentes de educación básica**”, cuyo objetivo es: Proporcionar a los docentes de educación básica un espacio de conocimiento y reflexión sobre el tema de la resiliencia donde el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y resolver problemas, así como también, tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda.

Los objetivos específicos del taller son:

- Comprender los antecedentes, el concepto, y los aportes de la resiliencia en la labor docente.
- Conocer las características y los factores resilientes a través de la teoría de la autora E. Grotberg, la rueda de resiliencia y la “casita” de la resiliencia.
- Promover la resiliencia en forma duradera y autosustentable a través de relaciones humanas sólidas; es decir, de la interacción humana en el ámbito

educativo.

- Formar tutores resilientes a partir de sus conocimientos previos que tienen como adultos para tener la posibilidad de convertirse en un promotor de resiliencia a través del uso de los factores resilientes.

De acuerdo con,

- (Lavandal, s/a) Que el tutor resiliente sea flexible, tenga la capacidad para enfrentar y resolver problemas, así como tener las habilidades de comunicación y las destrezas para poder acompañar a sus alumnos o a otras personas que necesiten de su ayuda. (p.130)
- Analizar la importancia de la resiliencia en la escuela.
- Conocer como el entorno expresa la resiliencia en la música y en el vivir cotidiano.
- Reconocer como la vida nos lleva a tomar decisiones y nos va dejando huellas de aprendizaje.
- Que cada individuo identifique su identidad, para así poder construir su plan de vida a diez años.
- Conocer cómo promover y mejorar la resiliencia en sus alumnos. (Hernández Barradas, 2012, pp.86 y 87)

Este es un espacio creado y pensado para ustedes, esperando que sea una grata experiencia para todos.

ANEXO: A

La Escala de Resiliencia de 14-Item (ER-14)

Fecha: _____

Nombre del participante:

Por favor, lea las siguientes afirmaciones:

A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde “Uno” (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a “Siete” (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de “Uno”. Si no está muy seguro, haga un círculo en el “Cuatro”, y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el “Siete”, y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Trace un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado.	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima.	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7

6. Soy resuelto y decidido.	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mi misma me ayuda en los momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
12.- En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
13.- Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
14.- cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7

Esta investigación, la puntuación media de la escala es de 71 (DE = 32,81), y el rango de puntuación estará comprendido entre el mínimo 24 y el máximo 98 puntos.

ANEXO: B

Mis modelos Resilientes

Ahora que ya sabe lo que implica la resiliencia, mencione a dos personas que usted considere sus modelos resilientes; es decir, personas cuyas características considere que las hacen resilientes.

Mi primera persona se llama:

La considero resiliente por qué:

Mi segunda persona se llama: _____

La considero resiliente por qué:

A continuación, elabore una lista para cada persona con la características resilientes que usted considera que poseen.

Persona 1

Persona 2

Finalmente, explique cuáles de estas características las ha adoptado usted como modelo de resiliencia y anote una pequeña conclusión acerca de la importancia de estas personas en su vida.

Mis características resilientes son:

Mi conclusión es:

ANEXO: C

Tarjetas “R-e-s-i-l-i-e-n-c-i-a”.

R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A

Se repetirá sucesivamente esta acción hasta que todos los grupos logren formar la palabra resiliencia. Al terminar, se pedirá la participación voluntaria del grupo respecto a lo que ayudó a que todos logran construir sus palabras y lo que dificultó el trabajo.

ANEXO: D

Técnica: ¡Armemos un cuadro!

No saber qué puede pasarles.	Enfermedades, hospitalizaciones (tanto del niño como de personas cercanas a él)	Separación.	Maltrato físico, psicológico y/o económico.	Accidentes.
Autoestima.	Introspección.	Pérdida de trabajo.	Capacidad de relacionarse.	Iniciativa.
No tener amigos y/o no poder hacerlos.	Ser discriminado.	Miedo al ridículo.	Pobreza.	Optimismo.

Ser intimidado s por un igual o por alguien mayor.	Etiquetación por parte de algún docente.	Muerte de alguno de los padres o ambos.	Divorcio.	Mudanza.
Suicidios.	Segundos matrimonios.	Independencia.	Creatividad.	Moralidad.
Separación de hermanos.	Discapacidades.	Esperanza.	Alegría.	Planear el futuro.

ANEXO: E

Tarjetas “Representaciones”

Hablar con mis alumnos a su nivel.	Mostrar una actitud optimista.	No discriminar.	No gritar, no regañar.	Mostrar interés.
Planear el futuro.	Alta autoestima.	Ser creativo.	Ser independiente.	Sentido del humor.
Alegría frente a la vida.	Esperanza.	Escuchar a mis alumnos.	Fijar límites claros.	Sentido de pertenencia a la escuela.

ANEXO: F

Frente a las adversidades

En el siguiente cuadro expresé las actitudes que se pueden abandonar y las que se pueden practicar frente a las adversidades que se presentan día a día dentro de un aula de clases; es decir, frente a cuestiones como: injusticias, agresiones, falta de interés de los alumnos entre muchas otras. Por lo menos mencione diez para cada columna y si lo desea puede agregar más.

No	“Yo puedo abandonar...”	“Yo puedo practicar...”
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

ANEXO: G

De la A a la Z.... ¿Soy un docente resiliente?

Analice entre los aspectos que se presentan, y palomeé los que ya ha experimentado a lo largo de su vida docente. No hay respuestas acertadas ni erróneas

Ser un docente resiliente significa:

Disfrutar con lo que se hace y pasar buenos momentos con mis alumnos.	
Compartir con espíritu alegre y optimista.	
Tener alumnos felices, que sonrían, saltan, tienen humor y disfrutan del trabajo en el aula.	
Saber que el aprendizaje es un proceso afectivo en el que deben tomarse en cuenta los sentimientos y emociones implicados.	
Inspirar y motivar a alumnos y a otros docentes.	
Lograr relacionar lo que se enseña con la vida real presente y futura.	
Conocer a cada uno de mis alumnos y a otros docentes.	

Ocuparme de las dificultades académicas y sociales de mis alumnos.	
Tener alumnos con buen rendimiento escolar de acuerdo a sus capacidades.	
Disfrutar enseñar y aprender día a día.	
Tener alumnos que me admiren en vez de tenerme miedo o me falten al respeto.	
Ser un modelo positivo en la vida de los alumnos.	
Entablar una comunicación estable con padres, otros docentes, alumnos y escuela.	
Conseguir que el grupo no participe en exclusiones o discriminaciones de ningún tipo.	
Tener alumnos participativos, reflexivos, creativos y con iniciativa	
Tener alumnos que expresan sus sentimientos y temores.	
Afrontar las adversidades por más difíciles que parezcan.	

Tener alumnos que creen en sí mismos y en sus capacidades así como en las de las demás personas.	
Tener colegas que reconozcan mi labor profesional.	
Contar con el personal directivo de mi escuela, que reconoce mi trabajo y me incentiva.	
Tener satisfacciones personales que me permiten ser optimista.	
Buscar las características positivas de los demás.	
Saber aceptar mis errores y mejorar a través de ellos.	
Buscar las características positivas de los demás.	
Saber pedir ayuda cuando es necesario.	
Planear para el futuro.	
Ser una persona que ayuda a la integración.	

ANEXO: H

Tarjetas “Cuestión de actitud”

Responder con enojo.

Responder con indiferencia.

Responder con comprensión.

Responder con nerviosismo.

Responder con evasión.

ANEXO: I

Con mis piezas musicales

Instrucciones: En esta actividad mediante diversos géneros y con ayuda de un reproductor, identificarás y aprenderás a diferenciar entre pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Se te pide investigar los conceptos que se mencionan en esta actividad para que identifiques fácilmente lo que se te indica en dicha actividad. Es importante que tengas claro cada concepto, se te mencionarán algunos de ellos con su significado.

Emociones: reacción natural en la que intervienen factores físicos y psicológicos que ayuda a conservar su propia identidad y de su especie como el miedo, el placer, vergüenza o culpa entre otras.

Sentimientos: son las mismas emociones después de haber pasado por un moldeamiento en el que intervienen la educación, los modelos sociales y de la cultura y tradiciones.

Ahora debes poner atención a lo que tu cuerpo te dice y tratar de identificar tus sensaciones corporales, pensamientos, emociones y sentimientos que te producirán las melodías.

ANEXO: J

Un nuevo mundo

Recordar cómo manejaste los problemas o situaciones difíciles en el pasado te ayudará a resolverlos mejor o incluso, evitarlos. No por gusto dicen que "la vida es tan buena maestra que si no aprendes la lección, te la repite". ¡Así que debes prestar atención!

No se trata de volver al pasado para darle vueltas a lo que ya no se puede solucionar. Regresa al pasado para verlo desde un punto de vista constructivo, para tomar impulso y sacarle el máximo provecho posible a lo aprendido.

Cuando te encuentres en alguna situación difícil, si te sientes bloqueada por algún problema o estás empezando una etapa dura en tu vida que no sabes bien cómo afrontar, hazte las siguientes preguntas. Esto te servirá para descubrir la mejor manera en la que debes afrontar los problemas:

1. ¿Qué acontecimientos de tu vida han sido lo más difíciles de afrontar?
2. ¿Cómo suelen afectarte estos acontecimientos? Es decir: ¿Qué emociones sientes?, ¿Cómo sueles reaccionar?
3. ¿Cuáles de esas reacciones te han ayudado realmente? ¿Alguna reacción empeoró el problema?
4. ¿Qué herramientas te han servido de ayuda? Por ejemplo: algún libro, alguna persona que haya pasado por una situación similar, un grupo de ayuda, algún foro de internet, etc. ¿Cuál fue la más efectiva?
5. ¿A qué personas has recurrido en esos momentos? ¿Quiénes te ayudaron realmente?

6. ¿Qué has aprendido de ti gracias a esos momentos difíciles? ¿Y de tus relaciones con los demás?
7. En el pasado, ¿te ha servido para algo ayudar a otra persona que ha pasado por una experiencia similar a la tuya?
8. ¿Qué obstáculos has superado y cómo lo has hecho?
9. ¿Qué estrategias usaste para calmarte y sentirte mejor en esos momentos difíciles? ¿Cuáles de estas estrategias fueron realmente efectivas y cuáles sirvieron solo para empeorar las cosas?

Después de haber reflexionado y respondido estas preguntas te darás cuenta de todo lo que has aprendido. Verás que eres más capaz de lo que creías para resolver los problemas y, también, que eres fuerte.

Esta reflexión te servirá, también, para recordarte las habilidades a las que recurriste en el pasado, ya sea para resolver el problema, para calmarte y poder pensar con claridad o para afrontarlo de cualquier otro modo. Como consecuencia, te servirá, también, para saber qué actitudes y acciones debes dejar de lado. Por ejemplo, si ante una situación difícil recurriste al alcohol para tratar de fingir que todo iba bien o te excediste en la comida chatarra pensando que eso te libraría de tu tristeza, pudiste comprobar que lo único que conseguiste es que el problema empeore. Entonces, olvídate de esos escapes que no te van a traer nada bueno y concéntrate en encontrar un modo que te ayude de verdad a lidiar con tus emociones más dolorosas.

Si es la primera vez que te enfrentas a una situación difícil, puedes pedirle a una o varias personas de confianza que hayan pasado por una situación similar que te cuenten cómo la resolvieron. Luego, piensa cómo lo harías tú. ¿Cuál es la solución que

te haría sentir mejor?

Cuando nos encontramos en una situación complicada, nuestra reacción inicial suele ser de miedo. Nos sentimos indefensos e incapaces de salir bien librados de ella. Pero, al mirar hacia atrás, veremos que podemos resolver los problemas, que nada estuvo tan mal como pensamos, que pudimos afrontarlo y superarlo. Además, que contamos con personas que nos quieren y siempre estarán a nuestro lado.

Recuerda que no podemos elegir lo que nos pasa, pero sí qué podemos hacer con lo que nos pasa.

¡La vida es un eterno aprendizaje!

ANEXO: K

Walt Disney: Y un día decides triunfar

Y así después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar...

Decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas.

Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución.

Decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis.

Decidí ver cada noche como un misterio a resolver.

Decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que, en éstas, está la única y mejor forma de superarnos.

Aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar, descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui.

Me dejó de importar quién ganara o perdiera; ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener, es tener el derecho de llamar a alguien «Amigo». Descubrí que el amor es más que un simple estado de enamoramiento, «el amor es una filosofía de vida».

Aquel día dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empecé a ser mi propia tenue luz de este presente;

Aprendí que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decidí cambiar tantas cosas...

Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad.

Desde aquel día ya no duermo para descansar... ahora simplemente duermo para soñar.

ANEXO: L

Reírme de mi

Gamboa (2009), hace referencia a que el humor es relevante en cualquier ámbito en el que las personas deben hacer frente situaciones difíciles y potencialmente estresantes. La endorfina es la droga de la felicidad, la risa es activadora de esta. Reír produce relajación muscular, revitaliza las células y previene enfermedades cardíacas.

Juzgarse con bondad para aprender a reírse de uno mismo, a veces somos unos jueces implacables de nosotros mismos. Nos evaluamos con severidad. No aceptamos nuestros errores y nos fustigamos por ellos. Y muchas veces terminamos exigiéndonos más de lo que podemos dar. Para aprender a reírse de uno mismo es necesario que antes aprendamos a mirarnos con benevolencia. Esto supone entender que somos seres falibles, incompletos e inacabados. Que hacer, decir o pensar erróneamente no es un grave pecado, sino una debilidad que nos hace más humanos y una oportunidad para mejorar y seguir creciendo.

"No te tomes la vida demasiado en serio. No saldrás de ella con vida".

-Elbert Hubbard-

ANEXO: M

Como la Cigarra de Mercedes Sosa

Tantas veces me mataron	Cantando al sol
Tantas veces me morí	Como la cigarra
Sin embargo, estoy aquí	Después de un año
Resucitando	Bajo la tierra
Gracias doy a la desgracia	igual que sobreviviente
Y a la mano con puñal	Que vuelve de la guerra
Porque me mató tan mal	
Y seguí cantando	Tantas veces te mataron
	Tantas resucitarás
Cantando al sol	Cuántas noches pasarás
Como la cigarra	Desesperando
Después de un año	Y a la hora del naufragio
Bajo la tierra	Y la de la oscuridad
Igual que sobreviviente	Alguien te rescatará
Que vuelve de la guerra	Para ir cantando
Tantas veces me borraron	Cantando al sol
Tantas desaparecí	Como la cigarra
A mi propio entierro fui	Después de un año

Sola y llorando

Hice un nudo del pañuelo

Pero me olvidé después

Que no era la única vez

Y seguí cantando

Bajo la tierra

Igual que sobreviviente

Que vuelve de la guerra.

Mercedes Sosa

ANEXO: N

Mi árbol

Dibuja un árbol, con los siguientes elementos.

Raíces: Creencias

Tierra: Valores

Tronco: Características positivas y negativas

Ramas: Motivadores internos y externos.

Frutos: Éxitos logrados

Flores: Éxitos por lograr

Follaje: Sentido de vida

MI ÁRBOL



ANEXO Ñ

“Plan de vida”

Afian García (2006), que en la actualidad y no en pocos casos se teme por el porvenir, sin embargo pese a todo la cantidad de factores que pudieran inquietar es necesario encontrar un momento de quietud para plantearse un plan de vida, este plan de vida discernirá hacia donde se quiere ir, en él se reflejara el papel, la duración y los contenidos de actividad en una lista, es muy importante dividir el tiempo de un futuro previsible a muy corto, medio y largo plazo, en el corto plazo las etapas se habrán de cumplir cada día, cada semana, cada mes y cada uno de los meses siguientes hasta completar un año, de corto plazo los próximos dos años, de medio plazo los siguientes tres años, de largo plazo los siguientes cinco años, estos plazos mencionados tienen que contener los logros que se pretendan alcanzar.

Reflexión Un plan de vida puede ayudar a tener una visión del futuro mejor, es aquí donde el profesor puede intervenir y promover la resiliencia, pues al crear un plan de vida brinda una esperanza así para Forés y Grane (2012), la esperanza no es más que las expectativas positivas de un futuro mejor.

ANEXO: O

“Y un día decides triunfar”

Y así, después de esperar tanto, un día como cualquier otro decido triunfar...

Decido no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas, decido ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución, decido ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis, decido ver cada noche como un misterio a resolver, decido ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Descubro que mi único rival no es más que mis propias debilidades, y que en éstas está la única y mejor forma de superarnos.

Hoy dejo de temer a perder y a no ganar, descubro que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui, me deja de importar quién ganará o perderá, ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendo que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Aprendo que el mejor triunfo que puedo tener es tener el derecho de llamar a alguien “Amigo”.

Descubro que el amor es más que un simple estado de enamoramiento, “el amor es una filosofía de vida”.

Hoy dejo de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empiezo a ser mi propia tenue luz de este presente.

Aprendo que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decido cambiar tantas cosas.

Hoy aprendo que los sueños son solamente para hacerse realidad.

Desde este día ya no duermo para descansar...Ahora simplemente duermo para
soñar.

Walter Elías

ANEXO: P

“Evaluación del taller”

Lo que esperaba del taller:

Lo que más me agrado del taller:

Lo que menos me gustó del taller: _____

Lo que aportó este taller a mi labor docente: _____

Lo que voy a cambiar para ser un docente resiliente: _____

Opinión personal sobre el taller _____
